آني ليونيت

مدرب الحياة الذكي

عشر خطوات ملهمة لتغيير حياتك للأفضل

دار نهضة مصر

عن المؤلفة

آلي ليونيت: مدربة تنمية بشرية، ذات باع طويل في مجال تطوير الشخصية. تضفي «ليونيت» حبها للناس والحياة وولعها بالعلم والروحانية على تدريبها الفريد، سواء أكانت تدرب أفرادًا أو مجموعات؛ كما أنها تلهم الناس بدفئها الذي تُعرف به وترشدهم نحو خلق حياة أفضل. وتتمثل رسالتها في مساعدة الآخرين على إيجاد جذور تمكين الذات بداخلهم، مما يمكنهم من عيش حياة تسودها الأصالة والصدق اللذان يبعثان على السرور. تشغل «ليونيت» منصب مساعد مدير مؤسسة «أفوردابل لايف كوتشنج» Affordable Life Coaching التي تؤمن بالإمكانات الفطرية لدى البشر مما يساعدهم على عيش حياة ذات معنى مليئة بالإنجازات.

«احذر أحلامك؛ فالأحلام كالنبات؛ حين ترويها بالقلق والخوف ستطرح حشائش خانقة، وحين تسقيها بالتفاؤل والحلول ستحصد النجاح. ابحث دائمًا عن طرق تحوّل بها المشكلة إلى فرصة للنجاح، وابحث دائمًا عن طرق تنقّي بها أحلامك».

لاوتزه (القرن السادس ق.م - مؤسس الفلسفة الطاوية).

شكر وتقدير

أود أن أشكر جميع من دعمني حين كنت أسطر هذا الكتاب: أصدقائي، وعائلتي، والمحررة «سامانثا جاكسون»، كما أخص بالشكر الزميلة، والمرشدة، والصديقة الرائعة مدربة الحياة «نينا جرونفيلد» على كرمها، وإلهامها، وخبرتها، ونصائحها البناءة. أنا ممتنة جدًا أيضًا لجميع معلمي ومرشدي الذين أناروا لي الطريق.

قبل المقدمة

«يتمتع كل إنسان بالقدرة على تغيير سلوكه وتحويله مهما كانت صعوبة موقفه».

الدالاي لاما

تخيل أنك تستيقظ كل صباح وأنت مفعم بالحماس لليوم الجديد. تخيل أنك تعلم أنه رغم ما قد تواجهه من تحديات في علاقاتك، أو عملك، أو أسرتك، فسوف تستطيع دائمًا أن تتوصل إلى طريقة تجعلك تتقبل الأمور، وترغب في التعلم والاستزادة من الخبرة والتجارب. تخيل أنك تنعم بالثقة بالنفس، والإيمان بذاتك وقدرك؛ ما يجعلك مُلهمًا ومتفائلًا بحياتك ومستقبلك. ألا ترغب في خلق ذلك الواقع؟

إذا رأيت أن هذا الكتاب مشوق فاعلم أنك مهتم بإحداث تغييرات إيجابية في حياتك، وراغب في تعزيز جودتها. إن كتاب «مدرب الحياة الذكي» يمدك بالخطوات التي تجعلك تخلق حياة مثالية. وفي تلك الأثناء، سوف تصبح أنت مدرب الحياة الذكي، وسوف تتعلم كيف تلهم نفسك وتحفزها لتصبح على أفضل ما يكون.

تخيل أنك ستبدأ رحلة يكون فيها «مدرب الحياة الذكي» هو خارطتك التي ستعطيك إرشادات واضحة عن كيفية تحديد مكانك في الوقت الحالي، وأين تحب أن تكون، وكيف تصل هناك. وحين تُبحر بين ضفتي الكتاب ستجد عدة أدوات واستراتيجيات هي زاد رحلتك. وستساعدك هذه الأدوات وتلك الاستراتيجيات على السير إلى الأمام. إن كل خطوة تخطوها تشجعك على استكشاف كُنه ذاتك، وتدفعك نحو المبادرة.

ماذا يعني التدريب على الحياة؟ وما الذي يستطيع تقديمه لي؟

يعد التدريب على الحياة طريقة لإمدادك بجميع المعلومات والأدوات التي تحتاج إليها لتحقيق النجاح والنمو الشخصي. ستوضح لك الإرشادات والأسئلة المؤثرة -والبسيطة في الوقت نفسه- كيف تكون مسئولًا عن حياتك، وكيف تحوّل مسار تفكيرك، وكيف تضع أهدافك وتحققها. في تلك الأثناء، سوف يدعمك التدريب على الحياة، ويحفزك بنفس الطريقة التي يرشد بها مدرب الرياضة فريقه؛ ليحقق أعلى مستوى للأداء قبل المباراة وبعدها. لكن الأهم هو أن التدريب على الحياة من شأنه مساعدتك في التنعُّم بالسعادة وتحقيق النجاح إلى جانب الاستمتاع بعملية التحول الذاتي؛ إذ يساعدك بشكل خاص على تحقيق ما يلي:

- أن تدرك أن لديك جميع المقومات التي تحتاج إليها كي تحيا حياة راضية (سعيدة).

- أن تكتشف مواهبك ومواردك.
- أن تصبح أفضل ما تكون، وأن تعيش رؤية خلق/ تحقيق تلك الصورة.
- أن تختار ما يؤكد ذاتك.
- أن تحيا حياة متوازنة.
- أن تخلص لنفسك وتبادر بالأفعال.
- أن تثق بنفسك وتصبح توافًا لمستقبلك.
- أن تضع أهدافك وتحدد غايتك.
- أن تتعامل بفاعلية مع تحديات الحياة.
- أن تسبح ضد التيار، وتتمسك برغبتك في التغيير.

لذا؛ إذا كنت على استعداد لتحويل مسار حياتك، وأن تصبح أكثر سعادة، وثقة، وتمكينًا للذات؛ فاقلب الصفحة واستمر في القراءة.

مقدمة

البشر كائنات متعددة الأوجه؛ فهويتنا هي المجموع الكلي لتاريخنا وصفاتنا المتعددة، وكذا قيمنا ومعتقداتنا. وتبين كل سمة لدينا وجهًا مختلفًا، فها هي سمة النضج التي تبين الوجه المسئول والمستقل؛ وتلك هي سمة الطفولية والبراءة التي قد تخشى أن تصبح ذلك الشخص الذي صرته الآن. وهناك أيضًا الجانب الذكوري والجانب الأنثوي، وهناك الشخص الذي يعمل بجد واجتهاد، والثائر، والأب، والقيّم، والبطل، والضحية. قد توجد هذه السمات كافة في شخصية واحدة. هذا، ولسنا على أتم وعي بهذه السمات المختلفة لشخصياتنا؛ بل قد يظل بعضها خفيًا، بينما يظهر البعض الآخر بوضوح شديد. فضلًا عن أن بعض السمات تناقض البعض الآخر أو تتعارض معه. وحين تتعارض جوانب شخصية الإنسان بعضها مع بعض -كأن تتعارض الذات الخائفة من التغيير مع الذات المغامرة- قد ينتهي بنا الأمر إلى أزمة؛ فجانب منّا يريد التغيير، بينما يتمسك الجانب الآخر بالحالة الراهنة. كيف نستطيع -إذن- أن ننفذ من هذا الطريق المسدود، وأن نستعيد السيطرة على حياتنا؟ ما الذي نحتاجه كي تتكامل جوانب شخصياتنا، ولكي نبلغ أعلى مستويات الأداء، ونكتشف مواطن قوتنا وشغفنا؟ لكي نجيب عن هذه الأسئلة، علينا أن نفهم ما يحفزنا ويدفعنا قُدمًا.

إن احتياجاتنا البشرية بسيطة؛ فلكي نصمد جسمانيًا نحتاج إلى المأوى والطعام، ولكن لكي نحقق النجاح نحتاج لما هو أكثر من هذه الأمور بكثير؛ إذ نحتاج إلى أخذ الحب من الآخرين، ومنحه لهم، كما نحتاج إلى الثقة بأنفسنا، وإلى احترام ذواتنا أيما احترام، وأن نملأ حياتنا بالأشياء التي تمنحنا السعادة. قد يبدو الأمر بسيطًا.. لماذا إذن تنتهي رحلة تحقيق السعادة بخيبة الأمل وتثبيط العزيمة؟

سر السعادة

يعد الكثير من توقعاتنا غير واقعي، سواء أكنّا نعي ذلك أم لا نعيه. وذلك بسبب اعتقادنا أننا سنجد الإجابة عن أسئلتنا خارج أنفسنا؛ ففي كثير من الأحيان نفكر بالطريقة التالية: «لو أنني أجد شخصًا يحبني ويعتني بي، فسأصبح سعيدًا»، أو «إذا فزت بالمسابقة، فلن أهتم بالمال بعد ذلك»، لكن، بماذا عساك أن تشعر إذا أدركت أن سر سعادتك يكمن داخلك وحدك؟ هل ستشعر بالحماس والحرية، أم تراك ستشعر بالخوف والارتياب؟ هل ستغتنم فرصة تولي تحقيق سعادتك وراحتك، أم ستشعر بالرهبة من احتمالية كونك ذلك المبدع القوي؟

أنت شخص فريد

جميع الناس فريدون، ويمتلكون إمكانات غير محدودة. ففي الفلسفات الشرقية يشير مصطلح «دارما» إلى صفاتنا الخاصة، أو الصفات التي تجعلنا مميزين. على سبيل المثال، يعد الإبداع من «الصفات الخاصة» للفنان؛ كما تتصف بذور «البلوط» بالأخص بالقدرة على التحول إلى شجرة كبيرة، وتستطيع اليرقة «بالأخص» أن تتحول لتصبح فراشة. فكيف يتسنى لنا -إذن- أن نتحول لنبدو في أحسن صورة؟! وكيف نحيا حياة تبرز أعلى إمكاناتنا؟

هدف الحياة

إن هدفك في الحياة هو السبب الذي من أجله خُلقت وتعيش على هذا الكوكب، إنه الشيء الذي يجب أن تحققه، والموهبة التي يجب أن تثبتها. غير أن هدفك في الحياة لا يتحدد بالضرورة من خلال عملك أو مهنتك؛ بل –بالأحرى- باكتشاف وإثبات ما يلي:

- جوهرك.
- مواهبك الفطرية وقدراتك.
- ما يرضيك ويجعلك تحيا.
- حكمتك.

فكر في هدف حياتك على أنه الطريق الذي يقودك نحو وجهتك؛ فحين ترتحل في هذا الطريق ستسهم الخبرات التي تكتسبها والأشياء التي تتعلمها في وضع هدف حياتك، وحين تحقق هدف حياتك ستصبح حياتك مخططًا لها، لا خاضعة للصدفة.

قدّر نفسك

«الأفكار الإيجابية والدعم المعنـوي يخلقـان خبرات إيجابية».

إن عقليتك هي التي تشكل خبراتك، وتخلق واقعك، والأفكار الإيجابية والدعم المعنوي يخلق خبرات إيجابية، والعكس بالعكس(أي إن الأفكـار السلبية تخلق الخبرات السلبية). إن تعرفك على ما يميزك وتقديرك مواهبك الفريدة وقدراتك يبنيان ثقتك، ويعززان موقفك. هذا، وليس هناك موضع للتواضع الزائف في التدريب على الحياة، فحين تقدر ذاتك وكيانك، سوف تجتذب الناس والخبرات التي تدعم حياتك، وتعكس صورتك الذاتية الإيجابية. إن الإيمان بالذات يعطيك الطاقة، والتركيز، والثقة؛ فكلما زاد وعيك بسماتك الفريدة، أبدعت في تخطيط حياتك. إنّ كتاب «مدرب الحياة الذكي» سيوضح لك كيفية تحقيق ذلك.

نصيحة ذكية

إن جودة أفكارك هي ما تحدد جودة حياتك.

فرص غير محدودة

ليست هناك سن محددة تغير عندها حياتك؛ فالتغيير يمكن حدوثه في أي وقت. هذا، ويبين مبدأ الشك في الفيزياء الكمية أن كل شيء ممكن، وأن هناك عددًا غير محدود من الفرص. وقد تتحول أي من هذه الفرص إلى واقع إذا ما استخدم الدافع الصحيح. فحين تقرر تحقيق إمكاناتك، وأن تعيش أفضل حياة ممكنة، سوف تستغل الخيارات المتعددة المتوافرة لديك.

اغتنم التغيير

حتى لو كنت مقاومًا للتغيير- وهذا ما يحدث مع معظمنا في إحدى مراحل حياته- سوف يحدث التغيير حتمًا. قد يبعث هذا على الشعور بالانزعاج للجانب الذي يجد الأمان في الاستقرار بداخلنا. ولكن، حين تستثمر في الحالة الراهنة بكل ما تستطيع، قد تقع في فخ الضمور والتدهور. غير أن التناقض يكمن في أنه حتى حين نشعر بالضيق أو الضجر من حياتنا، قد نواصل التمسك بنفس الشريك، أو نفس المهنة، أو حتى نفس المساحة الضيقة التي نعيش فيها. ولهذا أسباب؛ بيد أننا لسنا واعين دائمًا بما يحفز سلوكنا. في بعض الأحيان قد يكون هذا الحافز هو الخوف من المجهول، أو تعوُّدنا على هذه الحياة على نحو لا شعوري، أو عدم الاجتراء على التفكير بشكل طموح.

فبدلًا من تقييد اختياراتك والعيش في خوف مما سيؤدي إليه التغيير، تستطيع أن تتعلم كيف تكون المبادر بهذا التغيير، وتغتنم ما يتيحه لك. ربما يجب عليك ألا تخشى المجهول بكل ما يحمله من إمكانيات النمو واكتشاف الذات بقدر ما يجب عليك أن تخشى المعروف والمألوف. فحين نتمسك بالمألوف سنقبع في أماكننا، ولكن حين ننطلق نحو المجهول سنصبح روادًا ومغامرين بإمكانهم فتح آفاق جديدة.

إن إمعان النظر في شخصياتنا ومواكبة إمكاناتنا يتطلبان جهدًا.

وتقديرًا لشخصيتك الفريدة، يصبح من الضروري أن تقر بصفاتك الخاصة التي تجعل منك هذا الشخص. فإذا كنت شخصًا فريدًا، فأنت شخص لا شبيه له؛ فما يلهمك ويشعل فتيل حماسك قد لا يؤثر في الآخرين. مع ذلك، قد ننزع لمقارنة أنفسنا بالآخرين؛ ما يشعرنا بالنقص، إذ نفشل في إدراك مواهبنا وكفاءاتنا، وفي الوقت نفسه نتخلى عن مسئولية تقدمنا وسعادتنا؛ إذ إن

إمعان النظر في شخصياتنا ومواكبة إمكاناتنا يتطلبان جهدًا. لكن عندما لا تتحكم في حياتك، إنما تفوض هذا الأمر لشخص آخر. وحين تكون مسئولًا عن حياتك، تصبح أكثر اعتمادًا على نفسك، وأقل اعتمادًا على آراء الآخرين وتوقعاتهم. حينئذ، سوف تستعيد قوتك وتصبح مسئولًا مسئولية كاملة عن رغباتك. ستضع نفسك في موقف من يختار قراراته ويتخذها.

استكشف منطقة راحتك

على مدى حياتك، ستتنقل بين مختلف المراحل. وفي بداية كل مرحلة جديدة، ستبدأ طريقًا جديدًا بعضه واضح المعالم؛ ما يجعلك لا تتردد في أخذ الخطوة التالية. ولكن في بعض الأحيان، قد نخشى المضي قدمًا؛ إذ نريد ضمانًا قبل أن نخاطر بأي نوع من التغيير، أو قد نتجاهل العلامات ونمكث في أماكننا. وحتى إذا عرفنا أن وقت التغيير قد حان، فقد نتعثر عند كل مفترق طريق، ونجد صعوبة في اتخاذ قراراتنا. وقد يمثل تحديد اتجاهنا تحديًا، ويصبح الاختيار أمرًا مخيفًا؛ بل ومدمرًا، ويحتاج -في كثير من الأحيان- للشجاعة والإيمان. فكيف تتمكن –إذن- من تحديد اتجاهك؟ وحتى إذا ما اخترت طريقة التصرف، كيف تخطو أول خطوة خارج منطقة راحتك؟

وما منطقة الراحة؟ إن منطقة الراحة هي المكان، أو الطريقة، أو الشيء الذي اعتدت عمله. إنها مزيج من مواقف وظروف مألوفة لك، وكذا أساليب تفكيرك، وعاداتك، وروتينك اليومي، والناس الذين تقضي معهم وقتك. أنت تعرف متى يتم اقتحام منطقة راحتك؛ فحينئذ يصبح رد فعلك عنيفًا؛ إذ يُطلب منك عمل شيء بطريقة مختلفة، أو التعامل مع موقف غير مألوف بالنسبة لك.

من الطبيعي أن نرغب في وجود مناطق راحة وروتين في حياتنا؛ إذ يمنحنا هذا شعورًا بالسيطرة والقدرة على توقع الأمور. وهناك أوقات معينة في حياتنا يعد فيها الاعتكاف داخل مناطق الراحة هو الحل الأمثل. فبعد يوم طويل ومرهق، يطيب لنا أن نرتدي معطفًا ثقيلًا، ونشاهد فيلمًا قديمًا نحبه. غير أن المشكلة تتمثل في تمسكنا بمنطقة الراحة حين يكون التغيير حتميًا -أو مطلوبًا- وغلقنا الأبواب الجديدة التي تُفتح أمامنا. فحين نفعل هذا إنما نضيع فرصة تحقيق حياة أكثر سعادة ورخاء، ما يفقد حياتنا بريقها.

سل نفسك عن كمِّ الطاقة الذي تهدره حين تتمسك بالمكث في منطقة الراحة وحماية نفسك من تفعيل التغيير في حياتك. قد تكون هذه الطاقة أكبر مما تظن؛ إذ يستثمر البشر كثيرًا في استبقاء الحالة الراهنة، وهو أمر يحدث في اللاوعي؛ فمثلًا، قد تكون رغبتك في النمو صادقة؛

غير أنها تفقد ذلك الصدق إذا ما انطوى النمو على تغييرات كبرى. فقد يكون لديك اتفاق غير معلن مع نفسك ينص على ما يلي: «أنا أريد استغلال كل إمكاناتي ما دام هذا لا يمس علاقاتي، أو يغير عاداتي الشخصية، أو يجعلني أعيد تقييم موقفي في العمل... إلخ». هل فكرت في أية طرق يكون فيها نموك مشروطًا ببقاء حياتك على ما هي عليه؟ فلكي تمضي قُدمًا، تحتاج للخروج من منطقة الراحة والابتعاد عن حدود المألوف. ولكن، قبل أن تعمل هذا، قد يكون من الأفضل أن تعيد حساباتك، سائلًا نفسك: هل أنت راضٍ عن خياراتك؟ إلى أي مدى قد اقتربت من تحقيق أحلامك؟ هل تخليت عن أحلامك، أم ما زلت متمسكًا بها؟ قد تعطيك إعادة حساباتك وعيًا بما أصبح غير مُجدٍ، وتساعدك على تحديد الخطوة التالية. أهم شيء هو أن تعرف أن هذه فرصتك للتفكير بشكل أكثر إبداعًا في تحقيق الحياة السعيدة، وتحديد هدفك، وتوظيف شغفك.

رحلتك البطولية

حين تقرر تغيير حياتك، ستبدأ مغامرة مثيرة تكتشف فيها ما يهمك، كما ستكتشف كم أنت شخص متميز. فكر في أنها رحلة بطولية تكتشف فيها مواردك، ومواطن قوتك، ومواهبك التي لم يسبق أن عرفتها من قبل، وتُنميها، وتحقق شيئًا غاية في الأهمية بالنسبة لك. في تلك الأثناء، سوف تكتسب ثقة بالنفس، وإيمانًا بالذات التي تعادل الذهب في قيمتها.

إن كل فصل من فصول «مدرب الحياة الذكي» سيحدد مرحلة جديدة في رحلتك، وسيرشدك -من خلال سلسلة من الخطوات- كيف تلهم، وتمكن، وتحفز نفسك على خلق الحياة التي تحلم بها. قد تجد بعض الفصول محفزة للتفكير أكثر من غيرها. خذ الوقت الذي تحتاج إليه ولا تتعجل. إنها رحلتك، وعليك تحديد سرعة خطواتك فيها. فهل أنت مستعد -إذن- للمضي قُدمًا وخلق أفضل حياة يمكن أن تحياها؟ كل ما عليك عمله هو التعهد بأخذ الخطوة التالية؛ كي تكتشف حياتك الجديدة الرائعة.

الفصل الأول

استعد لرحلتك: كيف تبدأ في تحويل مسار حياتك؟

قال: «تعالوا إلى الحافة!».

فقالوا: «قد نسقط».

فقال: «تعالوا إلى الحافة!».

فقالوا: «إنها عالية للغاية».

فقال: «تعالوا إلى الحافة!».

فأتوا..

فدفعنا بهم... فطاروا!

الشاعر كريستوفر لوج (ولد عام 1926)

سيطر على حياتك

ألم يخطر ببالك قط أن هناك أكثر من حياة من تلك التي تعيشها الآن؟ قد يكون داخلك توق خفي لترك وظيفتك الحالية والسعي وراء مستقبل مهني آخر، أو التحرر من علاقة غير مُرضية كي تسعى للقاء الشريك الذي تحلم به. إذا كان هناك ما يحفزك للتنعم بالمزيد من السعادة فاعلم أن لديك استعدادًا لاستقبال الخبرات والفرص الجديدة؛ لذا قد يتساءل البعض: لماذا يشكل تغيير الحياة تحديًا كبيرًا؟ الإجابة بسيطة: إننا لا نعرف كيف نغير حياتنا. ولكن، في كثير من الأحيان، نشعر بأنه لا قِبَل لنا بمهمة التحكم في حياتنا وتوجيهها.

وحين نشك في قدرتنا على اتخاذ القرارات الخاصة بسعادتنا إنما نفشل في النمو، ونبيت ضعفاء خاضعين.

نحن نعلم في قرارة أنفسنا أننا ننكر ذاتنا، وأن هذا أمر غير محمود. ويصبح العكس صحيحًا حين نتحمل مسئولية سعادتنا، ونستغل كل إمكاناتنا؛ إذ نتحمل مسئولية حياتنا، ونصبح حقيقيين، ونستطيع أن نقود دفة حياتنا بثقة وسعادة.

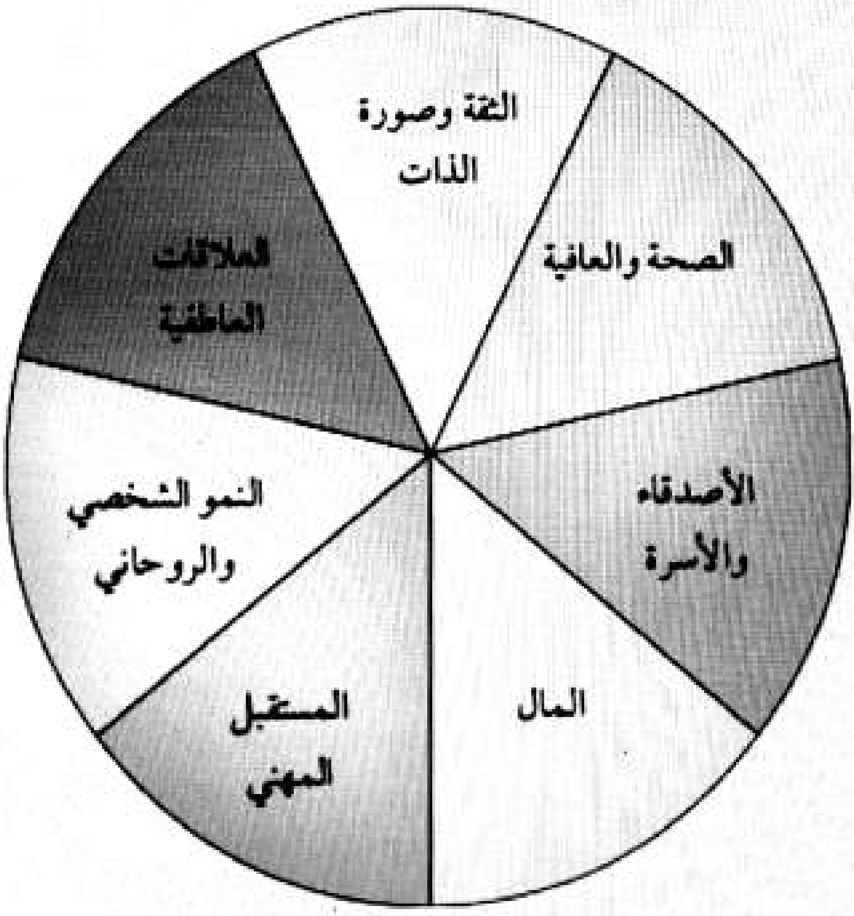
تعريف ذكي

الحقيقيون هم من يصنعون مصائرهم؛ ومعنى هذا أنهم يكتشفون جوهرهم، وقدراتهم، ورغباتهم، ثم يجدون سبيلًا لاستغلال هذه المقومات كافة.

حين تتقن مهارات وتقنيات مدرب الحياة، ستدفعك طاقتك، وإصرارك، ومثابرتك، ورؤيتك قُدُمًا؛ ستختار الأهداف التي تحفزك وتلهمك، وحين تحقق تلك الأهداف سيحق لك أن تنال التقدير على إنجازاتك الرائعة.

وضعك الحالي:

إذا كنت سعيدًا في حياتك وشاعرًا بأن ظروفك تسمح لك بتحقيق ذاتك على المستويات كافة، فثمة أمور تود تغييرها، أما إذا لم تكن سعيدًا فربما تشعر أن الحياة تحفل بخبرات أكثر من التي تعيشها الآن. وسواء أكان الإلهام أو الإحباط هو الذي يدفعك نحو السعي لحياة أكثر مثالية، فعليك أن تقر بمشاعرك تجاه حياتك الحالية قبل أن تُقدم على التغيير.



دائرة الحياة

جوانب الحياة

إن «دائرة الحياة» مصممة لمساعدتك على الوصول إلى رؤية شاملة لحياتك، وتحديد شعورك تجاه كل جانب من جوانبها. وداخل كل جانب هناك بضع نقاط مهمة، عليك وضعها في الاعتبار. لكل إنسان أسلوبه الخاص في التعامل مع هذه الجوانب؛ مع ذلك، نعرض لك بعض النصائح التي قد تفيدك في هذا الأمر:

الثقة وصورة الذات

- كيف تصف نفسك؟ قد تتضمن قائمتك مزيجًا من الصفات الإيجابية والسلبية.
- ما الانطباع الذي تكوّنه؟ كيف تشعر حين تقابل أناسًا جددًا؟ هل تستطيع أن تطلب ما تريده؟

الصحة والعافية

- التمارين الرياضية: هل تحصل على كفايتك من التمارين الرياضية، أم تتدرب فوق طاقتك؟
- الغذاء: هل تتناول غذاءً صحيًا وتعطي بدنك حقه؟
- الإدمان: هل تدمن أي شيء؟ إذا أجبت بـ «نعم»، فكيف تتعامل معه؟
- الوقاية: هل تحصل على تدليك بشكل منتظم؟ هل تقوم بالكشف الدوري على جسمك وأسنانك؟

الأصدقاء والأسرة

- كيف تصف علاقتك بوالديك؟ هل يدعمانك، أم تراك تلومهما على أي شيء؟
- هل تربطك بإخوتك علاقة طيبة؟
- هل أنت سعيد بأطفالك، أم تراك تعتبرهم عبئًا؟

المال

- الوفرة: إلى أي مدى تشعر بالثراء؟
- الإنفاق: هل تعيش في حدود مواردك المالية أم تتجاوزها؟
- الكرم: هل تستمتع بمشاركة مالك؟
- النُدرة: هل تخشى العوز؟
- الدَّين: هل تعيش في شقاء؟

المستقبل المهني

- الرضا الوظيفي: هل تستمتع بعملك؟
- الراتب: هل تتقاضى راتبًا مُجزيًا؟
- العلاقات: هل علاقاتك بزملائك ورؤسائك (أو مرءوسيك) طيبة؟
- الأداء: هل أنت راضٍ عن مستوى نجاحك؟
- بيئة العمل: هل تستطيع أن تبلغ أعلى مستويات الأداء؟
- هل لديك طموحات تتوق لتحقيقها؟

النمو الشخصي والروحاني

- الإمكانية: هل أنت ملتزم بتطوير نفسك قدر استطاعتك؟ إذا أجبت بـ «نعم»، فهل تبذل قصارى جهدك لتحقيق هذا؟
- الهدف: هل توصلت لهدفك في الحياة؟
- الدِّين: هل أنت متدين؟ إذا أجبت بالنفي، فهل تشعر بغياب الروحانية عن حياتك؟
- الإيمان: هل تؤمن بوجود قوة أكبر منك؟
- العرفان: هل تشعر بما في حياتك من نِعَم؟

العلاقات العاطفية

- نمط العلاقة: هل هناك موضوعات مكررة في علاقاتك؟
- الالتزام: هل تتفق رغباتك مع رغبات شريكك؟
- الجنس: هل أنت سعيد بحياتك الجنسية؟
- حب الذات: هل تحب نفسك؟ هل تشعر أنك جدير بالحب؟

هناك نقاط ستسجل فيها أقل الدرجات. قد تكون هذه النقاط هي التي تحتاج إلى استهدافها قبيل نهاية الكتاب.

مبادرة ذكية

على مقياس مدرج من 1 إلى 10، سل نفسك ما إذا كنت راضيًا عن كل جانب في دائرة حياتك أم لا. لا تفكر مليًا في هذا؛ بل اكتب فورًا ما يخطر ببالك.

وحين تلتزم بتغيير حياتك للأفضل، ستعكس دائرة حياتك هذا التغيير؛ إذ يتحقق التوازن بين كل الجوانب. اعتبر دائرة حياتك البوصلة التي ترشدك إلى ذاتك السعيدة والحقيقية. تستطيع إعادة النظر في دائرة حياتك في أية مرحلة من مراحل رحلتك؛ كي تقيس تقدمك.

كن أمينًا جدًا مع نفسك حين تدرس دائرة حياتك. قد يكون الأمر صعبًا في البداية؛ لأنك ترفض شعورك تجاه بعض جوانب حياتك. لكن، حين تشرع في التفكير في نفسك وحياتك بوعي ووضوح، ستجد تقييم حياتك أمرًا سهلًا.

لا يصيبنك الإحباط حين تجد درجاتك منخفضة، واعتبر هذه الدرجات حافزًا على جعل هذا

الجانب أكثر سعادةً ورضًا. ستتفاوت درجاتك بين الارتفاع والانخفاض؛ هذا أمر طبيعي، غير أن درجاتك تتوقف على رؤيتك نصف الكوب الممتلئ أو الفارغ. المهم هو أن تكون صادقًا مع نفسك.

حقق التوازن

على الرغم من أننا نود أن يصبح كل جانب من جوانب حياتنا متناغمًا ومتوازنًا، فلسنا -في الحقيقة- في حالة تناغم مستمر، ونحتاج لبعض التأقلم. إن تحقيق التوازن في الحياة مهارة يمكن اكتسابها؛ تمامًا كما نكتسب مهارة التوازن الجسماني. كم شخصًا يستطيع الوقوف على ساق واحدة دون تمايل؟ بالعزيمة والتمرين نستطيع جميعًا اكتساب مزيد من الاتزان، والشعور بمزيد من السيطرة على الطريقة التي نعيش بها حياتنا.

ناقش حياتك

إن رغبتك في مناقشة حياتك -وحتى الأمور التي تحجم عن تغييرها- تدفعك خارج حدود شخصيتك القديمة، وتفتح أمامك مجالات لم يسبق لك التفكير فيها. حين تشعر بالفضول تجاه حياتك، ستصبح أقدر على جعلها أفضل. إن التزامك بالانفتاح والفضول يعني أنك تستطيع البدء من جديد في أية لحظة. تطلق مدرسة «زن» البوذية على هذا السلوك (البدء من جديد) اسم «عقل المبتدئ»؛ فمن شأنه خلق الفرص والإمكانيات التي لا نراها حين نسجن أنفسنا في وجهة نظر ثابتة.

تعريف ذكي

إن الحروف الأصلية لكلمة «فضول» في «لسان العرب» هي: (ف، ض، ل)، والفضل هو «المعروف»، ومن البشر من يصنع المعروف حين يعالج الآخرين، فيصبح سببًا في شفائهم.

فإذا ما رغبت في المضي قُدمًا، ولكنك شعرت بأنك تهدر طاقتك دون أن تحقق أي تقدم، فستشعر بالإحباط. وحين تقف محلك سر ستفقد حماسك وتهدر طاقتك؛ بل وقد تشعر باليأس، أو الفشل، أو عدم الكفاءة. لكن عندما تنظر إلى واقعك دون أن تنتقده، أو تضع تصورات مسبقة لما يجب أن يكون عليه، أو تركز على عيوب شريكك أو وظيفتك، ستتمكن من رؤية الأمور بوضوح، وستبدأ تغيير حياتك بفاعلية.

لحسن الحظ أنه حين يمر الإنسان بأزمة وينظر لها نظرة حيادية بعيدة عن السلبية أو النقد، ستتاح له فرصة طرح بعض الأسئلة، ومعرفة وضعه الحالي. من هذا المنطلق سيصبح مؤهلًا لتغيير نفسه وحياته.

وسّع آفاقك

إذا كنت تمر بأزمة، فإن هذا يعني أن خارطة الطريق التي رسمتها لحياتك قد عفَى عليها الزمن، وأنه قد آن الأوان لإعادة رسمها.

وقديمًا كان الناس يعتقدون أن الأرض مسطحة، وأن أي شخص يقترب من حافتها سوف يسقط. نحن نفكر بنفس الأسلوب الخاطئ؛ إذ نتصرف وكأنه توجد حدود للطريق الذي سوف نسلكه في حياتنا. إذا كنت ترغب في توسيع آفاقك، فعليك أولًا أن تفتح عقلك على مصراعيه. وإذا كانت أفكارك الحالية خاطئة وتحول دون مضيك قُدمًا؛ فاعلم أن الوقت قد حان للشك في صحة تلك الأفكار. عليك أن تنظر لحياتك نظرة جديدة، وأن تتحرر من قيودك.

تولَّ المسئولية

«إن ما يتمناه المرء هو ما يتحقق له».

حين تتولى مسئولية تحقيق سعادتك، ستتوقف عن انتظار أي شيء أو أي شخص لتتغير. ستعرف أن سعادتك متوقفة عليك، وستتعلم كيف تقدر نفسك وتدعمها، وكيف تشعر بقيمة الثقة الجديدة التي اكتسبتها. ما أروع أن تكون أنت مركز ثقلك، لا غيرك! وأن تعتني بنفسك، لا أن يقوم أي شخص بهذه المهمة! وكلما زاد علمك بقيمة مواهبك، ازداد حماسك. ستتعلم أن ما

تأخذه من الحياة يتناسب طرديًا مع ما تقدمه يداك لها. كما ستتعلم أن ما يتمناه المرء هو ما يتحقق له، معنى هذا أن توقعك الأشياء العظيمة ورغبتك في تحقيقها يجعلانك تبلغها.

غيِّر وجهة نظرك

إن أحد أهم التغييرات التي تستطيع تفعيلها هو التحول من الشعور بأن رؤيتك وخبراتك أمور غير ممكنة التغيير إلى الشعور بأنها أمور ممكنة التغيير. وسواء أكنت تحدث تغييرات جذرية في حياتك أو تجري تحولات بسيطة في سلوكك، فاعلم أن معرفتك بإمكاناتك الجديدة والتزامك بالتغيير سيفتحان عينيك على خبرات جديدة، وسيسهمان في تغيير حياتك.

مبادرة ذكية

تتمثل إحدى طرق تعدد رؤاك في تقييم كل جانب من جوانب دائرة حياتك. يتحقق هذا من خلال طرح السؤال التالي: «أين محطتي القادمة في الحياة؟»، والإجابة عن السؤال بطرق مختلفة قدر الإمكان. فمثلًا، إذا كنت قد أعطيت نفسك درجة منخفضة في جانب المستقبل المهني، فقد تتمحور إجاباتك حول تقديم الاستقالة، أو البحث عن وظيفة جديدة، أو إعادة تدريب نفسك، أو أخذ إجازة لمدة ستة أشهر، أو السفر إلى الخارج، أو إطلاق مشروعك الخاص.

أعط نفسك وقتًا لرؤية العالم من وجهات النظر كافة، وسل نفسك: أيها الأقوى، أو الأضعف، أو الأكثر صعوبة وتحديًا؟ ولماذا؟ فكلما طرحت على نفسك مثل هذه الأسئلة، استوعبت أن هناك فرصًا مختلفة أمامك.

إن جزءًا كبيرًا من نظرتك لنفسك وللعالم من حولك ينبع من الآراء التي استوعبها ذهنك على مدى الأعوام الماضية. وحين تبدأ في تناول وجهات نظرك في سلوكياتك، ومظهرك، وعملك، ستبدأ في إعادة التعرف إلى ذاتك في ظل هذه المعطيات، وستشرع في التخلي عن الأفكار والقيم التي تخفي حقيقة شخصيتك.

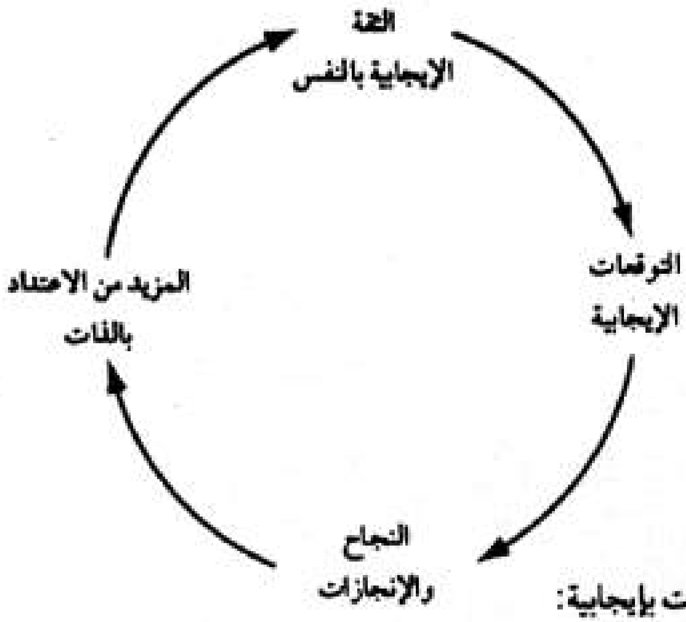
آمن بنفسك

تؤثر طريقة تفكيرك في نفسك وإحساسك بحياتك عليك تأثيرًا أكبر مما تعتقد؛ فآراؤك هي التي تعكس توقعاتك من الحياة، فإذا توقعت النجاح فستنجح، وإذا آمنت بنفسك وبقدراتك فستتمكن من تغيير مجريات الأمور.

نصيحة ذكية

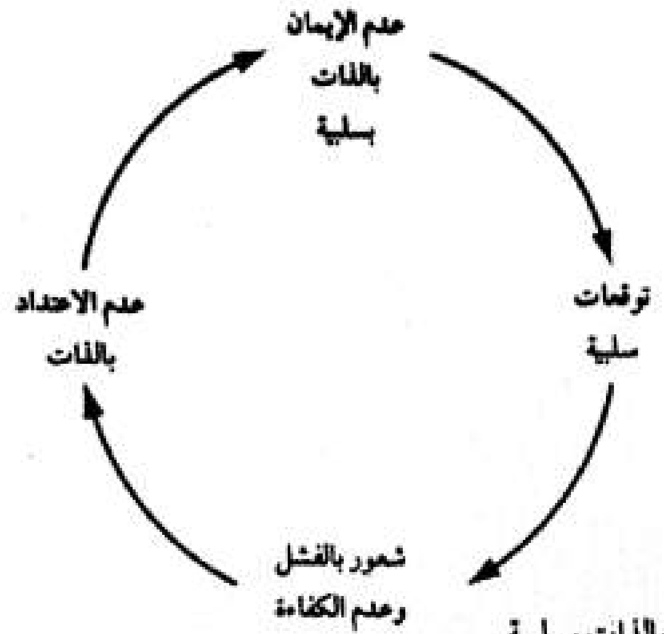
تستطيع جذب الخبرات المتفقة مع أفكارك وتوقعاتك.

الإيمان بالذات بإيجابية:



فكر في موقف مررت به، وشعرت إبانه بالرضا عن نفسك. هل تتذكر الأثر الإيجابي الذي تركه فيك؟ ربما شعرت وقتها بالثقة بأنك تركت انطباعًا جيدًا لدى صاحب عمل محتمل؛ الأمر الذي رفع مستوى أدائك في مقابلة العمل. من ثم، لا عجب أنك حصلت على الوظيفة.

إن العكس صحيح أيضًا؛ فما نخافه بشدة ينعكس على توقعاتنا.



عدم الإيمان بالذات بسلبية.

مبادرة ذكية

استخدم الطرق العشر التالية لدعم إيمانك بذاتك على نحو إيجابي:

1. طوّر مواهبك الفطرية ومواردك الطبيعية.
2. قدر تميزك، وتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.
3. ادعم نفسك وقراراتك.
4. التزم بسعادتك.
5. كن صادقًا مع نفسك.
6. اعترف بما حققته من إنجازات.
7. تبنَّ عقلية إيجابية، وراقب طريقة كلامك: هل منطوق شفتيك مدعوم بأفكار يصدق عليها عقلك؟
8. بادر دائمًا.
9. لا تتخلَّ عن أحلامك وطموحاتك.
10. ثق بأنه إذا بذلت قصارى جهدك لتحقيق هدف ما ولم تستطع، فلا بد أن يكون هناك شيء أفضل ينتظرك.

قدر إنجازاتك:

كم منا يقدر إنجازاته حق التقدير؟ في كثير من الأحيان نغض الطرف عن إنجازاتنا، ونركز في إخفاقاتنا؛ لذا، استغل الدقائق التالية في التفكير فيما أنجزته، ثم أجب عن الأسئلة في الجزء

المعنون بـ «مبادرة ذكية». هل ستجد الأمر صعبًا أم سهلًا؟ إلى أي مدى تحسن تقدير نفسك؟

أنت أنت مرآة نفسك! اصدق مع نفسك:

«معرفة الذات قوة».

إذا ما شعرت بأن هذه ليست الحياة التي تليق بك، فصورتك -إذن- مزيفة، وحين تتخلى تدريجيًا عن هذه الصورة، سيصبح الصدق مع النفس ضرورة بالنسبة لك.

مبادرة ذكية

عدِّد إنجازاتك. قد تكون إنجازاتك عظيمة، مثل الإقلاع عن التدخين أو الحصول على ترقية؛ وقد تكون إنجازاتك بسيطة مثل ترتيب غرفتك. اكتب خمسة أمثلة لإنجازاتك:

1

2

3

4

5

هل من مزيد؟

عندئذ، لن تتوقف حياتك على توقعات الآخرين، بل ستضع أنت مقاييسك وقيمك؛ فكلما زادت معرفتك بقدر نفسك، أصبحت مؤهلاً على نحو أفضل لتحقيق أهدافك. فمعرفة الذات قوة؛ لأنها تمكنك من أن تصبح على أفضل الصور وأكثرها صدقًا.

من ناحية أخرى، يؤدي الوقوع في فخ عدم الثقة بالنفس إلى الحد من قدرتك على تحقيق طموحاتك؛ فأنت لا ترى نفسك على حقيقتها. إن جزءًا كبيرًا من صورتك الذاتية ينبع من خبراتك الحياتية المبكرة. إذا كنت قد نشأت في بيئة يخبرك فيها الجميع بأنك لا تستطيع الغناء، أو أنك خجول أو غير بارع، فقد ينتهي بك الأمر لتصديق ذلك؛ إذ نضفي على هذه الأفكار صفة الذاتية، ونحط من قدر أنفسنا. ولأن حياتنا الخارجية ليست إلا انعكاسًا لمشاعرنا الداخلية، ترانا نجتذب الناس الذين يعكسون مثل هذه المفاهيم السلبية، ما يثنينا عن عمل الأشياء التي نستمتع بها أو حتى الأشياء التي نجيدها. ولكن، حين يدرك الإنسان أن قيمته أكبر مما يعتقد، سيتمكن من أن

يخطو خطوة جديدة تجاه حياة أسعد وأغنى.

فكر بالطريقة الصحيحة:

قبل أن تُقدم على تفعيل أي نوع من التغيير، من المهم أن تبدأ بتقبل نفسك ووضعك الحالي.

مثال ذكي

الانتقال من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي

لطالما أخبرت معلمة اللغة الفرنسية «آنا» أنه لا أمل في تعلمها اللغات؛ ما جعل «آنا» تفقد الثقة بنفسها، وترسب في اختبار اللغة الفرنسية. وبعد سنوات، سنحت لـ«آنا» الفرصة للسفر إلى فرنسا للعمل. تخلل هذا ترقية وزاد راتبها، علاوة على دورة مكثفة في اللغة الفرنسية؛ كي تكتسب طلاقة قبل البدء في العمل. في البداية، تسببت فكرة «آنا» السلبية عن قدرتها على تعلم اللغات في إصابتها بالخوف والقلق، لكن الوظيفة راقت لها، فقررت أن تحصل على بعض جلسات التدريب على الحياة؛ كي تستعيد ثقتها بنفسها. وبعد بضع محاضرات حولت «آنا» تفكيرها، وصارت تشعر بالثقة الكافية للعودة لدراسة اللغة الفرنسية. لقد فوجئت باستمتاعها بتعلم الفرنسية من جديد؛ لأنها كانت شديدة الحماس، ما جعلها تتفوق في الدراسة. «آنا» تقيم حاليًا في «فرنسا». إنها الآن تحلم باللغة الفرنسية!

ليس هذا شبيهًا بالرضا بالحالة الراهنة، بل يعني بالأحرى ألا تنتقد نفسك. فحين تتقبل نفسك على علاتها في الوقت الحالي، ستصبح أقدر على تفعيل التغيير؛ لأنك لن تقاوم إحساسك بعدم الكفاءة أو تشعر بأنه عبء عليك.

نصيحة ذكية

تختلف استجابة البشر لمختلف المواقف؛ فهناك استجابة إيجابية وأخرى سلبية. إن ردة فعلك تجاه الأحداث هي التي تحدد سلوكك، لا الأحداث في حد ذاتها. وليس الناجحون أناسًا أفضل، بل بالأحرى أقوى؛ إذ إنهم تعلموا ألا يسمحوا للظروف بتحطيمهم أو التأثير في طريقة رؤيتهم أنفسهم. فأي تحدٍّ تواجهه ليس بأهمية موقفك منه، فموقفك هذا هو ما سيحدد نجاحك أو فشلك.

استغل إمكاناتك

«حين نقدم على وضع أهدافنا، علينا أن نعرف أن هذه الأهداف واقعية وممكنة التحقيق».

تشير الأبحاث العلمية إلى أن البشر لا يستخدمون سوى جزء بسيط من مخهم؛ ما يدل على أننا نستطيع عمل أكثر مما نتخيل بدرجة كبيرة. وفي الوقت نفسه من المهم أن نعرف حدودنا؛ فليس باستطاعة كل شخص أن يصبح عالمًا، أو مدرسًا موهوبًا، أو حتى أبًا مخلصًا؛ لذا، حين نُقدم على وضع أهدافنا، علينا أن نعرف أن هذه الأهداف واقعية ويمكن تحقيقها. إن كل خطوة تخطوها نحو تحقيق أهدافك تمنحك شعورًا بالإنجاز، وتقديرًا عميقًا لقدراتك. وكلما زادت ثقتك بنفسك، زادت دهشتك؛ إذ تكتشف أن شعورك بإمكاناتك يتغير بمرور الوقت، وهو ما يفسح أمامك المجال للتجريب والمناورة.

اعرف ما يدعمك

حين تزداد طاقتك وحماسك، ستعرف أنك تتحرك في حدود إمكاناتك. لا يعني هذا أنه يجب أن تدفع بنفسك نحو ما لا قِبَل لك به. صحيح أن ثقتك بنفسك تزيد كلما ضاعفت جهودك وعرفت حقيقة ذاتك، لكن، بادئ ذي بدء، عليك أن تعرف ما يدعمك ويغذي طموحك وما يستنزفك. فحين تركز فيما يدعمك ويغذي طموحك ستستعد لمواجهة أي تحدٍّ.

أثنِ على نفسك

قد تكثر علاقاتك أو تقل. ليس هذا مهمًا؛ فعلاقتك الأولى والأهم هي علاقتك بنفسك. فأنت رفيق الدرب الدائم لنفسك في رحلة الحياة. فكر في الصفات المحمودة التي تود أن يتمتع بها رفيق دربك. هل تتصف أنت بهذه الصفات؟ هذا، وفي كثير من الأحيان يكون من الصعب أن نثني على أنفسنا.. على كل شيء رائع فيها. لكن، إذا ما فقدنا التواصل مع مزايانا وإنجازاتنا أو كنا أكثر تواضعًا من أن نعلن هذه وتلك، فلن نتمكن من استغلال إمكاناتنا. ولكي تتذكر أن هناك أشياء تعجبك في نفسك، جرب التمرين التالي:

ابدأ بعمل قائمة بصفات خمس تحبها في نفسك. لا تخجل؛ فليس هذا وقت إخفاء جمالك أو صفاتك الحسنة. إذا وجدت صعوبة في العثور على الصفات الخمس، فاعرف أن هذا التمرين مفيد لك. وإذا استمررت في مكابدة صعوبات، ففكر في أصدقائك المفضلين؛ لأن صفاتكم المحمودة مشتركة. سيكون من السهل عليك وقتها أن تلاحظ صفات الآخرين المحمودة، غير أن ما يعجبنا في الآخرين ما هو إلا إسقاط لذاتنا التي لم نقدرها بعد، ولمواهبنا التي لم نطلق العنان لها بعد.

ما يعجبني في نفسي هو:

1

2

3

4

5

وعلى مدى الأسبوع القادم، أضف للقائمة شيئًا جديدًا يعجبك في نفسك، وفي نهاية كل يوم، اقرأ القائمة بصوت مرتفع. إذا كنت جريئًا، فافعل ذلك أمام مرآة. قد يفتقر صوتك في البداية لنبرة الاقتناع. استمر في قراءة القائمة؛ حتى تشعر أنك تُصدق جميع صفاتك المحمودة. إن الاعتراف الكامل بما يعجبك في نفسك يغير توقعاتك من الحياة، وحين تكون توقعاتك إيجابية، ستصبح إمكانياتك وفرصك غير محدودة.

ملخص ذكي

تذكر أنه لكي تصبح أفضل، عليك أن تقدر ذاتك بمزاياها وعيوبها. يتضمن ذلك تحويل مسار تفكيرك كي تشعر بأنك تحترم ذاتك احترامًا كاملًا. وبعد أن تستعرض أهم نطاقات حياتك، وتعطي ذاتك الأولوية في الاهتمام، سينفتح ذهنك على كل ما هو جدير بالاكتشاف، وستحتفي بذاتك.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

ركز على الأشياء التي تعجبك في نفسك، ولاحظ كيف يؤثر هذا في تفكيرك.

الفصل الثاني

اعرف ما تريده حقًّا

«الرغبة هي بداية الإنجاز، لا الآمال ولا الأمنيات؛ بل بالأحرى تلك الرغبة الجامحة التي تفوق كل شيء».

نابليون هيل 1883-1970؛ رائد في مجال تطوير الذات.

يسعى معظمنا نحو تحقيق حياة تغمرها السعادة، والحب، والأمان، والإبداع في التعبير عن الذات، والأنشطة المهمة الممتعة، وتقدير الذات؛ فكلما امتلأت حياتنا بهذه الأمور شعرنا بالسعادة والرضا، واستطعنا تفعيل قدراتنا الكامنة.

إن اكتشاف ما يرضينا هو أول خطوة نحو خلق الحياة التي نتوق إليها.

تحقق مما تريده

هل تعرف ما تريده حقًّا؟ قد تكون لديك فكرة واضحة عما تريد تغييره أو تحسينه في حياتك؛ كأن تطمح لتحقيق مزيد من الرخاء، أو لتصبح أكثر حزمًا، أو لتطلق مشروعك الخاص. في بعض الأحيان نعرف ما نريده، ولكن -لسبب ما- لا نستطيع تحقيقه أو المضي قُدمًا فيه، بل نجد أنفسنا نماطل ونفكر في جميع الأسباب التي تبرر تأجيل كل شيء أو تثبط عزيمتنا؛ ما يجعلنا نتوقف في الطريق.

إذا كان هذا الكلام ينطبق عليك، فستبين لك الفصول التالية كيف تناضل من أجل أحلامك وتحولها إلى واقع. أما إذا لم تكن قد حددت ما تريده، فستساعدك الأسئلة التالية على تحديد رغباتك. كما سترغب في إلقاء نظرة جديدة على دائرة حياتك، وتذكير نفسك بالجوانب التي حصلت فيها على أقل الدرجات؛ فهذه هي الجوانب التي ستحتاج لأن تشعر بالرضا عنها.

استمر في سؤال نفسك عما تريده

اكتسب عادة سؤال نفسك عما تريده حقًّا.

إن ما تريده سيتغير حتمًا في مختلف مراحل حياتك. وقد يكون هذا التغيير جذريًّا؛ لذا من المهم أن تسأل نفسك بشكل دوري عما تريده حقًّا. وإذا ما أهملت هذا السؤال، فقد ينتهي بك الأمر لاتباع نفس السلوكيات القديمة، وتحقيق ما تعودت على تحقيقه، وعدم إعطاء نفسك الفرصة لتحديد أفضل شيء بالنسبة لك. اكتسب عادة سؤال نفسك عما تريده حقًّا؛ بدءًا بما

تريد أكله، ومروزًا بمن تريد قضاء وقتك معه، ووصولًا إلى وضع أهدافك.

مثال ذكي

اعرف ما تريده، وتصرف بناء على هذه المعرفة

كانت «أليكس» من عاشقات المدن اللائي يهوين وتيرة الحياة السريعة وحيويتها في المدن الكبيرة النشيطة. حين جاءتني، كانت مستمتعة ببعض أوجه تلك الحياة. غير أنها كانت تشكو من التعب والضغط في كثير من الأوقات. ورغم تمتعها بصحة جيدة، باتت تعاني مؤخرًا من صداع مُنهك.

وفي أول جلسة تدريب على الحياة، بدا لي أنها مستعدة لتفعيل تغيير جذري في أسلوب حياتها، وأنها لم تكن ترغب في مواصلة حياتها في المدينة. لقد زارت أصدقاء لها يقطنون في مدينة على أطراف ريف جميل، وعرفت على الفور أنها تريد العيش في مكان مشابه. حاول بعض أصدقاء «أليكس» أن يثنوها عن تفعيل مثل هذا التغيير الجذري؛ إذ كانوا يخشون أن ترتكب خطأ، لكنها عرفت ما تريده وأصرت على تحقيقه، فراحت تستكشف إمكانية العمل المستقل. وخلال ستة أشهر، انتقلت «أليكس» إلى جنتها الريفية، وأقامت مشروعها الخاص. وها هي تواصل نجاحها.

مبادرة ذكية

هل أنت سعيد بما حققته في حياتك؟ أما زلت تحاول التعامل مع أولوياتك كي تختار ما تركز فيه وما تستبعده؟ ماذا لو كان شيء ما ينقصك؟ هل هذا الشيء هو...؟

- علاقة عاطفية أو المزيد من العاطفة في علاقة حالية.
- الشعور بالإثارة من مغامرة جديدة.
- المزيد من المال.
- مستقبل مهني ناجح.
- الصحة والعافية.
- شيء آخر لا تستطيع بلوغه.

خذ وقتًا للتفكير في الإجابات ومعرفة ما تريد التركيز عليه، وكذا ما تريده حقًا. في أي جوانب الحياة تريد تحقيق المزيد من السعادة والنجاح؟ إن تحديد جوانب معينة من حياتك تود تفعيل تغيير فيها وتحقيق نتائج بعينها يعد أمرًا ضروريًا -إذا ما كنت ترغب حقًا في تحقيق أفضل حياة- لكن، حين يحدث تحول في أحد جوانب حياتنا؛ تتأثر بقية الجوانب تباعًا. من هذا المنطلق نغير حياتنا للأفضل.

كيف تراك ستشعر إذا حصلت على ما تريده؟ كيف ستختلف حياتك وقتئذ؟ حين تشرع في التفكير في هذه الأسئلة، أطلق لخيالك العنان؛ كي تتصور مشاعرك حين تحصل على ما تريده. راقب المشاعر التي ستأتيك حين تندمج في الخيال. هل تشعر بالإثارة، أم بالقلق، أم بكليهما؟ فالإثارة والقلق ليسا متضاربين.

أطلق لخيالك العنان.

اسمح لنفسك بالشعور بالإثارة والقلق حين تبحر بين دفتي الكتاب. ستتغلب مشاعــرك الإيجــابيــة على واقعــك دون شك.

اعرف أفكارك

إن جزءًا كبيرًا مما نواجهه من إحباط في حياتنا ينجم عن تقديم الكثير من التنازلات فيما يتعلق بكياننا ورغباتنا. فإذا ما كنا نتأثر بالآخرين تأثرًا بالغًا، فقد يحركوننا في أي اتجاه؛ لأننا ببساطة غير متأكدين أو غير واثقين بقناعاتنا عما نريده لأنفسنا. ولكي تصبح حياتنا على أفضل ما يكون، علينا أن نتحقق مما نريده، وأن نعيش بما يتفق مع ما نقدره، وأن ندعم وجهات نظرنا. ولكي يتسنى لنا تحقيق هذا، علينا أن نعرف أفكارنا، وأن نتصرف طبقًا لها.

نصيحة ذكية

حين تتحقق مما تريده، سيتضافر كل شيء لمساعدتك على الوصول إليه، وستسنح أمامك فرص تحقيق رغباتك.

كن أكثر وعيًا بنفسك

لم يكن وعينا بأنفسنا بالشيء الواضح دائمًا؛ ففي بعض الأحيان نجد أنفسنا مترددين في تحديد رغباتنا وطموحاتنا، أو أننا نخاف من تحديدها؛ لأننا قد نشعر أنها بعيدة المنال. وحتى لو عرفنا ما نريده، لا تكون لدينا الثقة الكافية لتحقيقه. لكن، حين نعي ما نريده وكيفية تحقيقه

حق الوعي إنما نتعرف إلى أنفسنا بشكل أفضل. لماذا -إذن- يكون وعينا بأنفسنا مهمًا؟ لأنه الطريقة الوحيدة التي تمكننا

من التحكم في حياتنا. إنها أولى خطوات الرحلة نحو خلق الحياة التي نريدها حقًا.

نصيحة ذكية

لكي تستغل قدراتك الكامنة لأقصى درجة، عليك أن تتحقق مما تريده من الحياة، وتعرف سبب أهمية ما تريده إلى هذا الحد.

ما الشيء المختلف الذي ستفعله؟

كيف سيؤثر وعيك بوضعك الحالي على وجهتك في الحياة؟ إذا ما تمسكت بهذه العقلية، وواصلت التصرف بالطريقة التي تتصرف بها، هل ستتمكن من النظر إلى الوراء ورؤية ما حققته وما تريد عمله؟

لقد حدد علماء النفس ثلاث صفات أساسية للحياة السعيدة، ألا وهي: السعادة، والمعنى، والمشاركة. فحين تتوافر الصفات الثلاث، نستطيع استغلال إمكاناتنا؛ ما يجعلنا نحيا حياة هادفة ومنتجة. هذا، وسيختبر كل منا هذه الصفات المعززة للحياة بشكل فريد. ولكن، قبل أن تعمل هذا تحتاج لأن تعرف ما يهمك، وأن تدمجه في حياتك. وحين تتمكن من تحديد كيفية العيش بطريقتك، ستصبح في أحسن حال؛ الأمر الذي سيمكنك من اتخاذ أفضل التدابير التي تقودك للنجاح. هل تتوق للحصول على ما تريده؟ إذا أجبت بالنفي فاعلم أن المزايا والمنافع المصاحبة للحياة التي تختارها وتخلقها ليست جاذبة أو مقنعة. ولكي تعرف ما تريده وتُفعل تغييرات ناجحة، تحتاج لأن تعرف ما يهمك ولماذا يهمك.

مبادرة ذكية

لكي تتمكن من توضيح أفكارك، ألق نظرة على الأسئلة التالية:

- إذا استطعت أن تحصل على أي شيء في الحياة، فماذا عساه أن يكون هذا الشيء؟
- إذا كنت تحيا حياة مثالية، فماذا عساك أن تفعل؟
- ما الذي يعنيه النجاح بالنسبة لك، لا بالنسبة لمجتمعك، أو لأصدقائك، أو لأسرتك؟

- ما أعظم نجاح في حياتك؟
- ما الشيء الوحيد الذي يجعلك سعيدًا بالفعل؟
- إذا عشت حياتك مرة ثانية وكنت تعلم بما تعلمه الآن، فما الشيء المختلف الذي ستفعله؟

ما الذي اكتشفته في نفسك حين أجبت عن الأسئلة السابقة؟

نحن نعيش حياتنا طبقًا لما يجب علينا عمله أو لما يرى شركاؤنا، أو عائلاتنا، أو أصدقاؤنا، أو حتى مجتمعنا أنه يجب علينا عمله. إن هذا يحدث في جل الأحوال، ودون أن نشعر به. لكن الشيء الذي يهمنا ملاحظته هو ما نريده، ولماذا نريده.

مبادرة ذكية

اعمل قائمة بعشرة أشياء تمنحك شعورًا بالسعادة والرخاء. سيكون بعض هذه الأشياء واضحًا في ذهنك. لكنك ستنسى البعض الآخر وبخاصة إذا ما كانت هذه الأشياء قد غابت عن حياتك لفترة من الزمن.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

وبعد أن تنتهي من قائمة الأشياء التي تجعلك ترقص فرحًا، أجب عن الأسئلة التالية:

- **لماذا تستمتع بهذه الأشياء؟**
- **كيف يطور عمل هذه الأشياء حياتك؟**
- **ما الذي يهمك في عمل هذه الأشياء؟**
- **ما الذي ستشعر به إذا لم تستطع عمل هذه الأشياء؟**
- **أي هذه الأشياء تريد الإكثار منه في حياتك؟**

اكتب رسالتك

حين تتمكن من الإجابة عن هذه الأسئلة، سيتكون لديك حس واضح بما تريد الإكثار منه في حياتك، ما يؤهلك لكتابة رسالتك التي يمكنك الاستعانة بها كي تحدد ما يهمك، وما تقرر عمله، وما تقرر استبعاده. إن كتابة رسالتك خطوة مهمة في تحديد ما تريده والعيش طبقًا لما تعطيه قدرًا أكبر في حياتك.

هذا، وتستخدم الشركات والمؤسسات الرسالات للإعلان عن أهدافها؛ إذ إنها تمثل دليلًا لأعمال المؤسسة، وتعبر عن أهدافها، وتمنحها التوجيه والإرشاد اللازمين لاتخاذ القرارات. أما عن رسالتك الشخصية، فهي تصف أهدافك في الحياة، وتساعدك في البقاء على درب ما يهمك. كما تعتبر رسالتك طريقة لفهم ما يجعلك تشعر بالحياة، وتفهم جوهر أهدافك. إن اكتشاف رسالتك والالتزام بها يعطيان حياتك توجيهًا قويًا وملهمًا.

خذ وقتك

نعرض فيما يلي مثالًا لرسالة موجزة:

أنا دائم الانفتاح على الفرص والأنشطة الجديدة التي تساعدني على النمو والتعلم. إن هدفي هو إثراء حياتي وحياة من حولي.

اجعل رسالتك في متناول يدك طوال الوقت.

إن العثور على رسالة واحدة حقيقية قد يستغرق بعض الوقت، وقد تحتاج للدخول في عمق الأمور كي تتوصل لشيء يعكس ما تريده لنفسك على وجه التحديد. ليس هذا الأمر (أي ما تريده) بشيء ثابت، وقد تلاحظ أن رسالتك تتطور بمرور الوقت؛ إذ تزيد في الوعي وترتفع في المكانة. اجعل رسالتك في متناول يدك طوال الوقت؛ فإما أن تضعها في ذاكرتك وتكررها بانتظام، وإما أن تكتبها وتتأكد من قراءتها بشكل مستمر. اجعلها موجزة؛ لأن العيش طبقًا لرسالة

قصيرة وواضحة يُسهل كل قرار تتخذه، ويعزز التزامك بالحصول على ما تريده.

مبادرة ذكية

اكتب رسالتك.

أثنِ على نفسك

حين تشرع في تأمل حياتك كما هي حاليًا، قد تنزع إلى التركيز فيما يمتلكه الآخرون ولا تمتلكه أنت؛ ما يملؤك بالحقد والضغينة والإحباط. كل هذه المشاعر كافية لتقزيم قدرتك على التركيز في أهدافك ورغباتك. إن تركيزك على ما لا تملكه يحول دون معرفتك طول الطريق الذي قطعته في حياتك، وما حققته طوال هذا الطريق.

فإذا ما تجنبت مقارنة نفسك بالآخرين، فلن يتعذر عليك الاستمتاع بما تمتلكه في الوقت الحالي. وحين تشرع في تحقيق ما تريده بالفعل، ذكر نفسك بما حصلت عليه وبما أنجزته طوال حياتك، وأثنِ على نفسك لهذا. سيساعدك هذا في الشعور بالرضا عن نفسك في الوقت الحالي. وحين تقدر ما حسن في حياتك، ستتمكن من تحقيق المزيد مما تريده، وسينتابك شعور بالإنجاز تقريبًا في كل وقت وأي موقف؛ فأغلبنا يفتخر بأحد جوانب حياته على الأقل، وهو محق في هذا الفخر.

ركز في المهم

قد يكون استفتاء قلوبنا أمرًا صعبًا حين تنقصنا الثقة، أو حين نسمح للآخرين بتوجيهنا. إن هذا أمر محبط ومثبط للعزيمة. لكن، حين نثق بقدراتنا، سنصبح أقرب لتجاهل النصائح غير المرغوب فيها، والتركيز فيما يهمنا ويعنينا. كلما زادت ثقتك بنفسك وإيمانك بها، شعرت بالجرأة في رسم طريق حياتك. سيكون طريقك فريدًا مثلك. قد يبدو هذا مثل عدم الإتيان بجديد، لكنه من المهم أن نتذكر أنه لكي نحصل على المزيد مما نريده في الحياة، نحتاج لأن نعرف ما نريده، ونثق أننا نستطيع بالفعل أن نحصل عليه. إن سحر الرغبة الحقيقية يكمن في احترامك لهذه الرغبة، والإنصات إليها، ومحاولة اتباعها؛ ومن ثم ستأخذك في اتجاه أروع حياة تتخيلها.

نصيحة ذكية

حين تتحقق مما تريده، سيتضافر كل شيء لمساعدتك.

حرر نفسك

نستطيع دائمًا أن نجد طرقًا نحرر بها أنفسنا.

من الصعب أن تتحرك نحو ما تريده إذا كنت واقفًا في فخ. جميعنا يخوض الفخاخ بشكل مختلف؛ فقد يعتبرها البعض أحلامًا يعجزون عن تحقيقها، بينما يعتبرها البعض الآخر أضغاث أحلام خاوية من الأساس، أو تحمل مسئولية الجميع، أو التورط في وظيفة غير مُريحة، أو انتظار شخص ليأتي ويعيد الأمور إلى نصابها. إن وقوعك في الفخ يعني رؤيتك وضعك بشكل ما، وعدم الرضا عما تراه. ومهما كانت طريقة وقوعك في الفخ، من المهم أن تعرف أنه رغم أننا نقع في الفخاخ بين الحين والآخر؛ نستطيع دائمًا أن نجد طرقًا نحرر بها أنفسنا.

مبادرة ذكية

إذن، أين فخك الحالي؟ خصص وقتًا للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. متى تشعر بالضجر؟
2. متى تشعر أنك ملتزم بشيء؟
3. متى تشعر بأنه ليس لديك خيارات؟
4. ما الذي يحبطك؟
5. متى تتظاهر؟
6. ما الشيء الذي تتحمله؟

ما الذي ستفعله في موقفك؟

إن مجرد الاعتراف بموقفك وبأنك قد وقعت في فخ يكفي لتحريك الأشياء. فقد لا يبدو الأمر متأزمًا أو محيرًا حين تقرر معالجته؛ لذا فعليك فحص الموقف بشكل مباشر. حوّله من فخ إلى تحدٍّ تريد مواجهته وتغييره. فيما يلي أسئلة لتحفيزك. أجب إجابات دقيقة ومفصلة قدر استطاعتك:

- ماذا كنت ستفعل لو لم تشعر بالخوف؟
- ماذا تريد؟
- ما الذي تود حدوثه؟
- ما الذي تود ابتكاره؟

تكتسب هذه الأسئلة قوّتها من أمانتك في الإجابة عنها؛ لأنها تخلق طريقك، وتوضح لك أين أنت وإلى أين تتجه.

ثق في قدرتك

كم مرة عرفت ما تريده ولكنك تجاهلته، بدعوى أنك لا تمتلك ما يؤهلك للحصول عليه، وأنه صعب المنال؟ إن مثل هذا الإحجام عن الحصول على ما تريده متجذر في الخوف؛ فمهما كان الشيء الذي تحاول تحقيقه، واظب على سؤال نفسك عما كنت ستفعله إن لم تكن خائفًا؛ فهناك فرق كبير بين الشعور بالخوف وفعل أي شيء على أية حال، وبين الحرية الناتجة عن العثور في نفسك على ما يدعم ثقتك بقدرتك على فعل شيء ما.

مبادرة ذكية

هل هناك جانب في حياتك فقدت فيه الاتجاه ولم تعد تعرف ما تريده؟ اختر جانبًا تريد أن تحدث فيه تغييرًا (مثل العمل، أو العلاقات، أو المال، أو تقدير الذات). عد لدائرة حياتك، وراجعها إن لم تكن واثقًا أيّ الجوانب تختار.

1. سل نفسك: ما الذي سيشعرك بالحيوية في هذا الجانب؟ إن إحدى الطرق السهلة لعمل هذا هي مراقبة طاقتك أثناء الإجابة عن السؤال؛ فقد ترغب في عمل هذا التمرين مع شخص تثق به وجعله يطرح هذا السؤال عليك. تأكد من قضائك أغلب الوقت في التركيز على ما يشعل حماسك ويشعرك بالحيوية.
2. في كل جانب من الجوانب التي تختارها، تأمل الجملة التالية: «إن لم أكن خائفًا، كنت سـ...».

نعرض فيما يلي أمثلة لبعض الروابط:

إن لم أكن خائفًا، كنت سـ:

- أصبح أكثر أمانة.
- ألبي احتياجي لفرصة جديدة حتى لو لم يكن شريكي يوافقني.
- أصبح أكثر التزامًا.
- أظهر حقيقة مشاعري.

فكر في مزيد من الأمثلة المتعلقة بحياتك.

إن لم أكن خائفًا، كنت سـ.....

1
2
3
4
5

مثال ذكي

في إحدى فترات حياته، شعر جمال أنه قد وقع في فخ؛ ما جعله يقرر حضور تدريب. حين قابلته أول مرة، كانت زوجته قد تركته، وكان في حالة نفسية سيئة. لقد فقد رؤيته لما يريده، كما فقد الكثير من الثقة بنفسه. من ثم، قررت أن أطرح عليه الأسئلة التالية كي أساعده:

1. ماذا عساك أن تفعل إن لم تفشل؟
2. ما أسهل شيء تفعله؟
3. ما أجرأ شيء يمكن عمله؟
4. ما أكثر شيء إمتاعًا يمكن عمله؟
5. ما الشيء غير البديهي الذي يمكن عمله؟
6. ما أكثر الأشياء أمانًا؟

حين أجاب جمال عن هذه الأسئلة، بدأ يدرك مدى رغبته في العودة إلى أستراليا وفتح مقهى هناك؛ فلطالما حلم بهذا، لكنه تخلى عن حلمه حين ذهب إلى إنجلترا. وأثناء الجلسات التالية، راح جمال يبني ثقته وإيمانه بنفسه تدريجيًا، وبدأ يخطط لما سيفعله وكيف سيفعله. وبعد مرور سنة، وصلني منه بريد إلكتروني مرفق به بعض صور للمقهى الجديد الذي افتتحه على الشاطئ. لقد حول مشاعر الضيق لتحدٍّ واجهه وقام بتغييره. لقد حصل على ما أراده حقًّا!

ماذا ستفعل؟

حدد الخطوة التالية التي تحتاج لأن تخطوها.

حين لا نبادر بعمل شيء، يفوت الوقت دون أن يتغير أي شيء. فماذا نحن فاعلون؟ علينا أن نركز فيما نريده حقًا وكيف سنبدو. تحقق مما تريد إجراء تغيير فيه وحدد الخطوة التالية التي تحتاج لأن تخطوها كي تحصل على المزيد مما تريده في الحياة. قد لا يكون شيئًا عظيمًا، لكنه سيصنع فرقًا؛ وهذا هو المهم.. اخطُ الخطوة التالية.

كن واضحًا

إن وضوحك وأمانتك مع نفسك تجاه ما تريده وما تتوق لحدوثه هو الخطوة الأولى. وحتى لو كنت تعتقد أن هذا لن يحدث في هذه المرحلة، من المهم أن تطلق عليه اسمًا؛ أيًا كان، ومهما كان مُخزيًا أو سخيفًا أو بعيد المنال. إذا ما وجدت نفسك تحجم عن التفكير فيما تريده حقًّا، فذكر نفسك كيف حصلت على بعض مما تريده كي يتسنى لك الحصول على المزيد. تحدَّ نفسك؛ كي تغامر لتحقيق أحلامك.

ملخص ذكي

إن تحققك مما تريده هو أول خطوة تجاه خلق الحياة الأفضل. ستعرف مصلحتك حين تشعر بالتوق للمستقبل ولشكل حياتك المتوقع بعدما تحقق رغباتك.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

ابذل جهدًا كبيرًا لتفكر فيما تريده حقًّا بشكل يومي.

واظب على تذكير نفسك بما يهمك، وبادر بالعمل.

الفصل الثالث

اخلق عقلية إيجابية وتغلب على مخاوفك

أفكارنا تصنعنا. ومن خلال أفكارنا نخلق عالمنا.

بوذا 483-563 ق.م

الأفكار مهمة

قد يبدو تأكيدنا على أننا نمتلك القوة التي تؤهلنا لنصبح أفضل مما نحن عليه ضربًا من ضروب المبالغة. وهناك ما هو أكثر؛ فنحن نزعم أننا نستطيع تخطي حدود ظروفنا وخلق حياة أكثر نفعًا. لكن هل هذا حقيقي؟

لقد أثبت العلم الحديث أن لأفكارنا تأثيرًا على عالمنا الخارجي. وهذا حقيقي؛ إذ تصنع أفكارنا واقعنا وكل ما نمر به في حياتنا من خبرات. غير أن المشكلة تتمثل في إدراكنا هذا الأمر؛ فمعظم أفكارنا، وسلوكياتنا، ومعتقداتنا هي التي تقف في طريقنا. وحين لا نتحدى أفكارنا أو سلوكياتنا، يظل عقلنا يتصرف بنفس الطريقة، ومن ثم، نواصل تكوين نفس الأفكار والخبرات، ونخفق في إدراك إمكاناتنا المدهشة أو رؤية العدد غير المحدود من الإمكانيات المتاحة لنا.

وحين نفكر بشكل مختلف، نستطيع إعادة برمجة عقولنا والتفكير فيما هو ممكن. وحين نركز في طرق تفكير جديدة إنما ننشط الدوائر الكهربائية في المخ وتتكون روابط عصبية جديدة. وكلما كررنا فكرة جديدة، ارتبطت بأمخاخنا، فنستطيع تغيير عقولنا؛ وحين نفعل ذلك إنما نغير حياتنا.

الوعي هو الأساس

قبل أن تتمكن من تغيير عقليتك، عليك أن تعي أفكارك وتصرفاتك المعتادة وتلاحظ كيف تؤثر في حياتك؛ فمعظم ما يأتينا من أفكار وردود أفعال أساسه العقل الباطن. ولكن حين ندرك هذه وتلك، ننقلها للعقل الواعي، ولا ندعها تمر مرور الكرام. وحين نفهم طريقتنا في التفكير والتصرف، ونفهم سلوكنا وما نقوله لأنفسنا، سنختار التوقف عن التفكير بهذه الطريقة، وستكون لنا منهجية جديدة. إن عملية التخلي عن عاداتنا وأنماط تفكيرنا القديمة وتعلم عادات وأنماط جديدة تستغرق وقتًا، وتتطلب مرانًا. لكن حين نصر على هذا المسعى الرائع، سيتكون

لدينا شعور جديد بذواتنا، وسننطلق خارج منطقة الراحة، ونتخلى عن عادة التمسك بواقعنا القديم. وبدلًا من أن يفرض علينا العالم كيف نفكر سنخلق نحن الطريقة التي نخوض بها الحياة ونتحكم فيها، وسنختار ما نريد التفكير فيه، والشعور به، وتنفيذه.

صادق مخاوفك

إن الخروج من منطقة الراحة سيكون مصحوبًا بالخوف؛ فحتى التغيير الذي تختار تفعيله في حياتك -مثل: الزواج، أو إنجاب الأطفال، أو تغيير مستقبلك المهني- يثير بعض المخاوف. لكن من المفيد أن تعرف أن مثل هذا النوع من الخوف يجعلك تسأل نفسك: هل كنت تريد الحياة الجديدة التي سينتجها التغيير أم لا؟ كما يجعلك واعيًا بالاضطراب المصاحب للتغيير، وبشعورك تجاه ذلك الجزء الذي تتخلى عنه من حياتك ونفسك.

نصيحة ذكية

إن الطريقة الوحيدة الفعالة للتعامل مع الخوف تتمثل في مواجهته.

إن الخوف يفقدنا اتزاننا، ويشعرنا بالقلق والتوتر. فالخوف يسجننا، ويمنعنا من المغامرة. لكن، إذا اعترفنا بخوفنا وقبلنا كونه جزءًا مهمًا من حياتنا ومن أية بداية جديدة، فلن يقف في طريقنا. فحين نشعر بالخوف ننتبه لأننا على أطراف منطقة الراحة، وعلى الحد الفاصل بين القديم والجديد.

إذا واجهنا الخوف، فسنتغلب على العائق الداخلي الذي يحول دون تقدمنا. وحين نزيل العقبات، نتغير من الداخل والخارج، وننطلق نحو الأفق الجديد. نحن لا نرحب بالخوف بالمعنى الحرفي، غير أننا نتعلم كيفية تقبله باعتباره جزءًا من التغيير. انظر لخوفك على أنه فرصة لاكتشاف نقاط قوتك وقدرتك على تخطي الصعاب.

نصيحة ذكية

حين تصادق مخاوفك، ولا تستسلم لها، تستطيع اختيار أفضل التصرفات.

تألق

النجاح حالة ذهنية.

إن التفكير في تحول مخاوفنا إلى نجاحات أمر غير معقول، لكننا دائمًا نخاف من طموحاتنا،

وربما نخاف من عدم امتلاكنا أدوات تحقيقها، أو نخاف من فشلنا، أو عدم قدرتنا على تحمل المسئولية المصاحبة لتحقيق الحياة التي نحلم بها. غير أننا دائمًا نرى ترددنا أو تقاعسنا عن المضي قدمًا على أنه عائق خارجي يحول دون تحقيقنا رغباتنا. غير أن العائق الحقيقي الذي يقف بيننا وبين نجاحنا هو ذواتنا، وقوامه المخاوف والشكوك في قدرتنا على التألق في تلك الحياة المثالية. تخلَّ عن مخاوفك، وسترى نفسك بشكل مختلف.

إن النجاح حالة نفسية، والسعادة حالة نفسية. إذا أردت أن تنجح، فاعتبر نفسك ناجحًا. وإذا أردت أن تشعر بالسعادة، فابدأ في التفكير في السعادة؛ فأفكارك هي التي تصنعك.

دائرة الفعالية

إن أولى خطوات تغيير حياتك تتمثل في التزامك بأن تصبح أفضل. يعني هذا أن تؤمن بأن حياتك تستحق أن تُعاش بإشباع، وأنك لن ترضى بالمركز الثاني على أي مستوى. ويجدر بإيمانك بنفسك أن يجعلك تخلق دائرة الفعالية التي تدور بهذه الطريقة؛ كلما زاد توقك للتفوق، شعرت أنك مفعم بالطاقة والإلهام؛ الأمر الذي يملؤك بالثقة في قدرتك على تفعيل التغيير. إن الأفكار الإيجابية تخلق الخبرات الإيجابية.

تُرى ما الذي يحول دون تحقيقك الحياة الأفضل؟

هل تقلل من شأن نفسك؟

ستقلل من شأن نفسك حين:

• لا ترضى بالوضع الراهن، ولا تفعل أي شيء لتغييره.

• تتمنى لو أصبحت مثل شخص أنت معجب به، لكنك لا تجرؤ على تغيير نفسك؛ كي تحقق هذه الأمنية.

• تخاف أن تكون أنت وأن يُلتفت إليك، ومن ثم تختبئ وراء قناع.

• تذعن للآخرين؛ لأنك لا تثق بحدسك.

• لا تحب وظيفتك، لكنك تقبلها؛ لأنها مصدر رزقك.

• تشعر بأنك تائه.

إن تقليلك من شأن نفسك سببه الخوف مما قد تصبح عليه. وحين يعوقك الخوف، لن تستطيع التحكم في حياتك، ولن تتمكن من تحقيق رغباتك؛ بل قد تتخلى عن تطلعك للأفضل.

إن التحرر من عدم الثقة بالنفس يفتح باب التفاؤل والحماس؛ إذ يتسع عالمك، وتبدأ في رؤية الفرص السانحة. وسواء أكنت تعي هذا أم لا، فهناك دائمًا فرص سانحة، لكنها قد تفوتك إذا ما قبعت في سجن الشك وعدم الثقة.

اعمل قائمة بخمسة أشياء تعوقك. فقد تستمر في علاقة تعيسة؛ لأنك تخاف من الوحدة، أو قد تريد الحصول على وظيفة ممتعة، لكنك لا تثق بقدراتك. كن أمينًا مع نفسك. إن الاعتراف بهذه الأمور هو نصف المشوار.

ما الذي يعوقك؟

1
2
3
4
5

حين تراجع إجاباتك، لاحظ العثرة التي تقف في طريقك. هل أنت قاسٍ على نفسك؟ قد يخبرك ناقدك الداخلي أنك غير مؤهل، أو لا تستحق الكثير. أم هل تراك تلقي اللوم على الناس أو الظروف؟ تذكر أن ما نواجهه من عوائق متجذر داخلنا. إن ما نقابله من محن وصراعات خارجية ليس سوى انعكاس لأفكارنا وقيمنا. وبعض هذه الأفكار وتلك القيم قد تكون داخلنا ونحن لا نعيها. وسواء أكنا نعيها أو لا نعيها، فهي تشكل حياتنا وواقعنا. وحين نحدد هذه العوائق، نقرر تغييرها.

تعريف ذكي

الناقد الداخلي هو صوت ينتقدك ويقلل من شأنك. ينبع هذا الصوت دائمًا من الرسائل التي تلقيتها إبان نضوجك.

حطم دائرة التفكير السلبي الجهنمية

كل يوم تأتينا آلاف الأفكار التي يُعد معظمها مكررًا. إن تكرارنا الفكرة يعززها ويقويها. غير أن هذه الأفكار السلبية تحفر فجوات أو ممرات عصبية في أمخاخنا تجعلنا نفكر بنفس الطريقة إلى

ما لا نهاية، إلا إذا غيرنا أفكارنا. ولكي نحرر أنفسنا من دائرة التفكير السلبي الجهنمية هذه، علينا أن نستبدلها بأفكار داعمة ومؤكدة للذات، لتصبح هذه الأفكار هي القاعدة. تذكر أنك لست على وعي دائم بالأفكار والمعتقدات المعوّقة؛ فمثلًا، قد تقول لنفسك: إنك تريد الحصول على وظيفة جديدة ممتعة، ولكنك في قرارة نفسك تعتقد أنك لست موهوبًا أو ذكيًا لتنفيذ ذلك. وحين تتعارض فكرة في العقل الباطن مع رغبة في القلب قد تحول الفكرة دون تحقيق الرغبة. ولكن، إذا قررت أي الأفكار لم تعد تفيدك، فستستطيع تغييرها عن وعي.

لست على وعي دائم بالأفكار المعوّقة.

أعِدّ قائمة بالأفكار المعوّقة، وتأملها لبرهة، وفكر في كيفية تأثيرها على حياتك. ثم أعِدّ قائمة جديدة بالأفكار الداعمة، محولًا كل فكرة سلبية إلى فكرة إيجابية. راقب مشاعرك حين تحول أفكارك السلبية إلى أخرى داعمة وملهمة.

الأفكار المعوّقة:	الأفكار الداعمة:
التغيير صعب	التغيير أمر مثير.
لقد تجمدت أفكاري، ورسخت لدرجة تحول دون تفعيلي التغيير.	أستطيعُ تفعيل التغيير متى انتويتُ ذلك.
أنا لا أستحق.	أستحقّ الأفضل.
أشعر بالعجز.	أدعمُ نفسي، وأتحملُ مسئولية حياتي.
أنا فاشل.	أنا راضٍ عن نفسي.
لستُ ذكيًا/جذابًا /مؤهلًا.	أنا ناجح.
الحياة ظالمة.	أخلقُ واقعي.
أخشى المخاطرة.	أحققُ نجاحات نابعة من الثقة.
لا أستطيع الرفض.	أستطيعُ أن أقول: «لا».

الأفكار السلبية:	الأفكار الإيجابية:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

اتخاذ القرارات الداعمة

من شأن الأفكار السلبية والعادات الانهزامية أن تجعلك تسير بشكل يحد من خبراتك في الحياة. ولكن حين تنتبه للفكرة أو السلوك السلبي، ستتمكن من اختيار ما يدعمك ويؤكد ذاتك. إن الاختيارات والقرارات تصاحب الوعي، والوعي تصاحبه حرية العيش بثقة (انظر تعريف «الحقيقيين» في صفحة 2). هناك أفكار تجعلك تشعر شعورًا طيبًا أو سيئًا، أو بالنمو أو الضآلة، أو بالتفاؤل أو التشاؤم. وحين تغير أفكارك المعوّقة سوف تتغير توقعاتك. لن يكون هناك مانع يعرقل نموك ويعطل إمكاناتك. ابدأ بالتفكير في نفسك على أساس تحولك إلى أفضل صورة، وعلى أساس أنك ستصبح هكذا.

انتقل من الخوف إلى الحرية

حين نشعر بالتأزم نفقد السبيل إلى كيفية تخطي ما نواجه من عقبات؛ فالمواقف المربكة تشل حركتنا؛ ما يستبقي ثبات الحالة الراهنة. غير أننا قد نشعر بالتوتر أو الاكتئاب؛ لأن الأمور لا تسير بالسرعة المنشودة. وبنفس الطريقة التي تستخدم بها الأفكار الإيجابية لتغير حياتك إلى الأفضل، تتحكم الأفكار السلبية في عقلك، مُستحضِرة كل الأشياء السيئة التي قد تحدث إذا ما تركت منطقة الراحة. حين يحدث هذا، قد تستكين للدعة أو تلجأ للمألوف.

ابتعد عما يعوّقك.

غير أن تفضيلك الشر الذي تعرفه قد يكون مغريًا حين تكون خائفًا. لكن بقاءك آمنًا لن يتيح لك فرصة اكتشاف نقاط قوتك ومواهبك الفطرية وتطوير نفسك، بحيث تصبح شخصًا فريدًا. أما حين تقرر مواجهة مخاوفك، تبدأ في التحول إلى شخص قوي ومؤثر. ابتعد عما يعوقك؛

عندئذ ستكشف سر الحياة الأفضل.

ارفع الغمامة

يستعين الإنسان بنفسه وأفكاره في كل موقف؛ فإذا حاولت المضي قُدمًا -لكنْ ثمة شيء يعرقلك- فربما تظن أن فرصك المستقبلية محدودة. إن تبني الأفكار المعوِّقة يشبه وضع غمامة على العينين، ومن شأن الغمامة أن تعمي بصرك. ارفع الغمامة إذن؛ كي ترى حياتك بوضوح. وحين تؤكد لنفسك أنك تمتلك إمكانيات غير محدودة، ستهدم الجدار الذي لطالما أعاق طريقك. وحين تحرر تفكيرك من القيود، ستجد الفرص التي كانت على الجانب الآخر من الجدار قد بدأت في البزوغ.

مثال ذكي

وسع آفاقك

كانت ماجي ترتعد من السفر بالطائرة؛ ما جعلها تحجم عن قضاء الإجازة مع أصدقائها في مكان ناءٍ. وبعد سنوات من الضيق من نفسها بسبب تخلفها عن بعض الرحلات الشيقة، قررت أن تفعل شيئًا حيال هذا الأمر. وفي جلسات التدريب، تعلمت كيف تستبدل بأفكارها السلبية عن الطيران أفكارًا أخرى إيجابية. وصار شعارها هو: «حين أركب الطائرة أشعر بالأمان والهدوء». كما راحت تتخيل نفسها تقضي الإجازة التي تحلم بها، وبالتدريج صارت رغبتها في السفر إلى جزيرة الأحلام أقوى من خوفها من الطيران. وبعد بضعة أسابيع أصبحت ماجي مستعدة لمواجهة مخاوفها، فحجزت رحلة قصيرة إلى المملكة المتحدة، حاملة في عقلها أفكارًا وتوقعات إيجابية؛ ما جعلها تصعد الطائرة بثقة. صحيح أنها خافت للحظة أثناء الإقلاع، لكن شخصية ماجي كانت قد تطورت، ولم يعد للخوف سلطان عليها. وبعد مرور شهرين، سافرت إلى الكاريبي، وقضت الإجازة التي تحلم بها هناك. لقد وسعت آفاقها شكلًا وموضوعًا.

نصيحة ذكية

تستطيع التحكم في أفكارك وتغييرها واختيار خبراتك الحياتية.

نصيحة ذكية

ليس غياب الخوف هو الذي يحدد النجاح؛ بل بالأحرى الشجاعة في التصرف.

قلص حجم مخاوفك

ليس الخوف سيئًا بالكلية، ولا يمكننا التخلص منه بشكل نهائي، ولا يجب علينا عمل ذلك؛ إذ يمكننا الاستفادة من الخوف. قد تكون استجابة الهروب أو المقاومة مهمة لحياتنا، غير أن الخوف قد يشجعنا على الاجتهاد في العمل؛ كي ننهي مهامنا في الموعد المحدد، وفي ظروف أصعب، قد يعطي الأم قوة لترفع سيارة قد انحشر طفلها تحتها. ولكن، في أغلب الأحيان، يمنعنا الخوف من اغتنام الفرص حين يبعدنا عن الخبرات الداعمة للحياة. وحين نستعد لمواجهة مخاوفنا، قد نُمطر بوابل من المشاعر والأفكار السلبية. وحتى لو استجمعنا شجاعتنا كي نخوض غمار مخاوفنا، قد نشعر بالتوتر. ولكن حين نصل بسلام إلى الضفة الأخرى، سنكتشف أن الخوف قد زال، وأننا أصبحنا أقوى.

نصيحة ذكية

حين تدرك أنك أكبر من مشاكلك، ستكتسب الشجاعة الضرورية للتغلب على أي شيء.

من المهم أن نقلص حجم مخاوفنا، وأن ندرك أن مقدار الوقت الذي نقضيه في القلق المفرط يعرقل قدرتنا على وضع أهداف جديدة وتحقيقها. إن خوض المخاوف يعني المغامرة، ويتطلب صبرًا ومرانًا. ومن الأفضل أن تبدأ بمواجهة صعوبات صغيرة؛ وبعد أن تزداد ثقتك بنفسك، سوف ترغب في مواجهة الأصعب.

التوقعات الإيجابية

ركز فيما تريده، لا فيما لا تمتلكه.

إن التفاؤل ضروري إذا كنت تريد تحقيق أي شيء. وحين تثق بنفسك ستصبح التحديات أكثر قابلية للإدارة والتحكم، فسيكون لديك توقع إيجابي للنتائج. ولا يعني استبقاء الإيجابية أن تتجاهل الصعوبات، أو تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام. اعترِفْ بما يحدث وبشعورك نحوه، ووجّه تركيزك على الأفكار التي تمدك بالطاقة وتساعدك على إيجاد الحلول. إن التفكير الإيجابي يزيد فرص نجاحك فيما تعمل. وحين تثق بجدارتك وأن كل ما تريد تحقيقه مُتاح، ستبدأ في التفكير والإبداع. ستتخيل الحلول ونتائج ترك الأفكار المرتبطة بترك الفشل، وستنسى مثل هذه المفردات (الفشل)؛ لأنك ستعتبر كل شيء أداة للتعلم، وستركز فيما تريده أكثر مما لا تمتلكه. ستبدأ أيضًا في تقدير ما تمتلكه بالفعل.

أفسح المجال للمعلومات الجديدة

إن الانتقال من التفكير المحدود والسلبي إلى التفكير الإيجابي هو نقلة في الإدراك. ومع ذلك، يتطلب الأمر إخلاصًا وإصرارًا يمكنانك من تبني عقلية جديدة. فحين تدخل فكرة سلبية عقلك، استبدل بها على الفور شيئًا يُشعرك بالراحة. وبالإقدام، سوف تتخلص من الأفكار الانهزامية، وتعطي انتباهًا كاملًا للأفكار الداعمة والمؤكدة لذاتك. ومن المهم أن تتذكر أنك لا تحتاج للسعي الدائم وبذل الجهد الجهيد لتغير تفكيرك. فحين تهدئ عقلك، تعطي فرصة للأشياء لتتغير بشكل طبيعي وسلس. أعطِ نفسك عشر دقائق -على الأقل- كل يوم كي تريح عقلك بعمل شيء لا يتطلب تفكيرًا؛ مثل: المشي، أو التأمل، أو حتى كيّ الملابس!

نصيحة ذكية

حياتك تجسيد لأفكارك.

فكر في وقت واجهتَ فيه الخوف ووجدتَ طريقة لخوضه واجتيازه:

- إلى أي صفاتك الشخصية لجأتَ؟
- بم شعرتَ وقتها؟
- ماذا تعلمتَ عن نفسك أثناء ذلك؟

هنئ نفسك على تعاملك مع الموقف بهذا الذكاء. هل تستطيع التفكير في خوف صغير استطعت مواجهته والتغلب عليه بشكل مشابه؟

ملخص ذكي

تذكر أن أفكارك تشكل حياتك، إما بالإيجاب أو بالسلب. إن طول مدة التفكير السلبي لا يهم؛ فلديك القدرة على تغييرها. وحين تكون لديك الشجاعة لتصبح الشخص الذي تريده، سيعطيك إيمانك بنفسك الثقة لتتألق وتلهم الآخرين.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

ركز في فكرة أو اثنتين إيجابيتين تملآنك بالطاقة، وتحمسانك للعمل. حين تغير أفكارك

وتتخلى عن التفكير السلبي، ستخلق ممرات عصبية جديدة. إن الأفكار الإيجابية تؤثر فيك.

الفصل الرابع

اصدق مع نفسك

«افتح ذراعيك للتغيير، ولكن لا تتخلَّ عن قيمك».

الدالاي لاما (ولد عام 1935)

اعرف قيمك

تخيل أنك تعمل ما يحقق لك أقصى درجات السعادة، كأن تستخدم مواهبك الفطرية أو تكون برفقة محبيك. حين تشعر بهذا الرضا، اعلم أن حياتك تتفق مع قيمك. وحين تستوضح قيمك، ستكتشف ما هو ضروري لك وما يجلب لك الرضا الحقيقي. إن قيمك هي أساس شخصيتك، وهي التي تُعرِّفك بما يهمك. إن معرفتك قيمك وتأكدك من توافقك معها ضروري لتحقيق ثقتك بنفسك، ولتصبح أمينًا معها.

القيم أشياء غير ملموسة؛ فنحن لا نصنع قيمنا ولا نمتلكها. فعلى سبيل المثال، ليس المال من القيم. غير أن موقفك من المال وما تفعله به يدل على قيمك، مثل الأمان، وهدوء البال، والحرية، والكرم، واللذة. وكثيرًا ما يلاحظ الآخرون قيمك؛ فحين تقابل شخصًا تستشعر قيمه من خلال ذوقه في اختيار ملابسه، وطريقة تعامله معك، وما يعبر عنه من آراء ومعتقدات.

وبالإضافة إلى تشكيلها معتقداتك، تحدد قيمك رأيك في نفسك وفي العالم؛ فحماسك لشيء ما سينعكس حتمًا على قيمك. فإذا كانت الحرية إحدى قيمك، فستسعى نحو دمجها في حياتك، وقد تشعر بالغضب أو الاستياء إذا شعرت بأن حريتك مهددة. وإذا كنت ممن يقدرون الأمانة، فسيكون قول الحق مهمًا لك، ولن تتسامح مع الأشخاص غير الأمناء. سيدعم اكتشافك قيمك وتحققك منها قراراتك وتصرفاتك. وحين لا تتصرف وفقًا لقيمك، ستشعر أنك إنسان مزيف (منافق)؛ ما يولِّد صراعًا داخلك. ولكن حين تتصرف وفقًا لتلك القيم، ستشعر بالرضا عن نفسك وبالتناغم معها. ستشعر أنك إنسان صادق.

وفيما يلي قائمة بالكلمات والعبارات التي تعبر عن القيم:

الشجاعة، والإصرار، والأمانة، والاستقلال، والولاء، والاعتمادية، والانفتاح، والمسئولية، والانضباط، والكرامة، والكرم، والاتضاع، وروح الدعابة (خفة الظل)، والود، والمثابرة، والإيجابية، والسعة، والتسامح، والتقدير، والانطلاق، والإلهام، والإنجاز، والشهرة، والقدرة

على التأثير في الآخرين، والمؤازرة، والتعاون، والخفة، والجمال، وروح المغامرة، والقدرة على التطور والسلام، والمشاركة، والجاذبية، والتناغم، والحرية، والتميز والمغامرة، والنظام، والسعادة، والنجاح، والصدق.

اكتشف قيمك

إن عمل ما يرضيك يعني أنك تعيش وفقًا لقيمك. وحين تتحقق من قيمك، ستكتشف ما هو ضروري لك، وما يحقق لك أقصى درجات الرضا. فحين نعيش وفقًا لقيمنا إنما نتصالح مع أنفسنا، وحين يحدث العكس، يحدث التنافر.

إن أسهل طريقة لاكتشاف قيمك هي إلقاء نظرة على حياتك. فمثلًا، إذا استيقظت في الصباح وأنت تشعر بسعادة بالغة لأنه ليس لديك مهام تنجزها أو أية خطط تنفذها؛ فاعلم أن قيمك هي السعة والحرية. وإذا كنت ممن يبحثون عن الناس، ويسعون لإقامة علاقة قوية معهم؛ فستكون قيمك هي المؤازرة والود.

ضع قائمة بعشر قيم لديك، وإذا ما وجدت المزيد، فأضفه إلى القائمة.

قيمي هي:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

قد ترغب في ترتيب قيمك، ومعرفة أيها أهم بالنسبة لك. إن القيم التي تتبوأ الصدارة هي قيمك الجوهرية، والتي تعبر عن الأشياء المهمة في حياتك. قد تتغير قيمك في مختلف مراحل حياتك. فمثلًا، قد يكون الاستقلال والحرية أهم قيمتين على مدى سنوات. غير أن الود

والمؤازرة يصبحان أهم حين تشرع في إقامة علاقة. يمكنك -بالطبع- أن تدمج هذه القيم الأربع. يعني هذا أنك قد تسعى لإقامة علاقة تحتفظ فيها باستقلاليتك، وهذا أمر محمود. وقد ترغب في الجمع بين الأمانة، والصدق، والاستقامة، بحيث تعكس كلها نفس المعنى الجوهري. حين تنتهي من إعداد قائمة قيمك، سل نفسك عما يهمك في كل قيمة. هل تتفق حياتك مع كل قيمة؟ احذر من إدانة نفسك؛ فأنت تريد أن تكتشف ما يهمك فحسب وما إذا كانت حياتك تعكسه.

هل تتفق حياتك مع كل قيمك؟

اختر واحدة أو اثنتين من قيمك -القيم التي تشعر بأهميتها الكبيرة لك- وفكر في كيفية استحضارها لحياتك بشكل يومي.

استخدم قيمك في اتخاذ قراراتك

حين تتحقق من قيمك، ستبدأ في اكتشاف ما تريده من حياتك، وحين يأتي وقت الاختيار واتخاذ القرارات سترتكز تصرفاتك على قيمك. بعبارة أخرى، تعتبر القيم ضرورية لكل ما تعمله. قبل أن تلتزم بعمل أي شيء، اطرح على نفسك السؤالين التاليين:

- هل سيقربك هذا التصرف من التوافق مع قيمك أم تراه يبعدك عنه؟
- ما القيمة التي يستوفيها اتخاذك لهذا القرار؟

الرضا الحقيقي

سيقودك اتخاذ القرارات المتفقة مع قيمك إلى المزيد من الرضا؛ فليس هناك إحساس أروع من التعبير عن ذاتك.

إن العمل وفقًا لقيمك أمر فرض، لكنه قد يكون صعبًا، فإذا خشينا نتائج أفعالنا، فقد نتخلى عن قيمنا. فمثلًا، إذا كانت المغامرة والاستقلالية من قيمك الجوهرية، ولكنك تخشى عدم القدرة على كسب ما يكفيك من المال، فستكتفي بوظيفة روتينية، وستقمع رغبتك في الاستقلال والإثارة. وإذا كانت الثقة إحدى قيمك الجوهرية، وكنت تمر بمرحلة حرجة في حياتك يكون فيها كل شيء مرتبكًا وغير مستقر، فقد يتعذر عليك العيش وفقًا لهذه القيمة. وحين يسيطر عليك الخوف، سيتعذر عليك التعبير عن قيمك، وستعيش حياة عادية، لا حياة رائعة.

من ناحية أخرى، تعطيك قدرتك على التوافق مع قيمك -رغم ما يواجهك من تحديات- شعورًا

بالكمال والسداد. ستشعر بالتناغم مع ذاتك؛ فأنت مخلص لها.

تعريف ذكي

القيمة الجوهرية هي التي تحدد ما يحفزك في مختلف مناحي حياتك.

السلوكيات المتكررة

تتكون خبراتك بناءً على قيمك.

هل لاحظت أنك تكرر بعض السلوكيات؟ قد يختلف الناس والمواقف، لكن السلوك لا يتغير. قد تترك وظيفتك؛ لأنك تشعر بالتعاسة وعدم التقدير، لكنك تمر بنفس الشعور بعدم الرضا في الوظيفة الجديدة. أو قد تصادق شخصًا يختلف عن صديقك السابق، لكن ثمة مشكلات تبرز. إذا فكرت في أسباب تكرار نفس المواقف وسبب استمرار ظهور نفس الناس، فاطرح على نفسك السؤال التالي: «ما القاسم المشترك بين كل هذه الأمور؟» إذا كنت أمينًا مع نفسك، فستعترف بأن هذا القاسم المشترك هو أنت. تذكر أن خبراتك تتكون بناءً على قيمك، ومعتقداتك، وتوقعاتك. وإذا كنت منسجمًا مع كل هذه المعطيات، فستكون سلوكياتك المتكررة هي التي تسعد بتكرارها. وإذا لم تكن منسجمًا، فستتعارض سلوكياتك مع ما يسعدك.

فكر في موقف حالي تلاحظ فيه أنك تكرر سلوكًا بعينه.

- هل تستطيع التفكير في قيمة لا تتحلى بها؟
- هل تستطيع التفكير في فكرة تغير بها هذا السلوك؟

اكتب أفكارك؛ لتعرف ما إذا كنت تعيش حياةً متفقة مع قيمك. كيف تبدأ في عمل هذا؟ ماذا ينبغي عليك أن تفعل؟

مثال ذكي

التحلي بقيمة جوهرية

لقد تزوج دانيال مرتين، وانتهت زيجتاه بالطلاق. وكان يتهم زوجتيه بإفشال الزيجتين. كان يشعر بالألم والخيانة؛ فقرر ألا يقيم أية علاقة أخرى. وبعد بضعة أعوام، قابل امرأة شعر بانجذاب لها، غير أنه خاف من أن يتألم مرة أخرى. لقد خلق انجذاب دانيال لسارة صراعًا

بداخله، وبعد فترة من الصراع مع أزمته قرر أن يحضر جلسة في تدريب الحياة.

في البداية، رفض دانيال أن يتحمل مسئولية أنماط علاقاته وفشل زيجاته. ولكن، بمرور الوقت، بدأ في اكتشاف أفكاره اللاشعورية التي تسببت في إفشال علاقاته. لقد زرعت فيه والدته المسيطرة خوفًا من سيطرة أي امرأة عليه؛ ما جعله لا يظهر مشاعره لأي امرأة؛ من ثم، ابتعد عن زوجتيه فتركتاه.

ففي الوقت الذي يخاف فيه دانيال من أن يبدو ودودًا، فإنه ينطوي على قيم جوهرية، مثل: الوفاء والأمانة والشجاعة والالتزام. ولأنه لم يتحلَّ بهذه القيم في علاقاته صار تعيسًا، وكانت النتائج كارثية. وقد بدأ دانيال في مصالحة نفسه بالتدريج، وراح يحاول إدراك أهمية التحلى بقيمه الجوهرية في علاقاته. كما راح يجتهد في تغيير أفكاره السلبية إلى أخرى تسمح له بأن يكون أكثر ثقة وانفتاحًا. لقد استجمع شجاعته، وطلب من سارة أن يخرجا معًا، وبعد عدة أشهر قال لي: إنه في غاية السعادة.

نصيحة ذكية

خبراتنا أقرب لبيان رأينا في الحياة.

اصدق مع نفسك

من المفارقات أن نتوق للسعادة والنجاح، ولكننا نتمسك بنفس السلوكيات المتجذرة التي تأتي بنتائج عكسية. إن صدقك مع نفسك هو الأساس؛ فإذا كنت ترضى بالقليل، فهذا يعني أنك سوف تحد من طاقتك للمرح والبهجة والإنجاز، فضلًا عن تحجيم شعورك بالسعادة، فما عليك إذن إلا أن تصدق مع نفسك وتحتفي بتفردك حتى تأتي بأفضل ما لديك. اقبل التحدي، وحقق ذاتك بأقصى قدر تستطيعه؛ فهذا هو إكسير الحياة السعيدة.

اعتبر التحديات فرصًا

كل تحدٍّ تواجهه ينطوي على فرصة سانحة للنمو.

لكلمتي «أزمة» و«فرصة» معنى واحد في اللغة الصينية. يا للروعة! فهذا المبدأ يشير إلى أن كل تحدٍّ تواجهه ينطوي على فرصة سانحة للنمو وتجاوز حدود عقليتك وظروفك الحالية. إن أعظم قصص النجاح شطرت بمعرفة أشخاص أدركوا مشكلاتهم، وحولوها لفرص. فإذا ما فهمت أبعاد أي موقف بشكل صحيح، فستعرف أنه فرصة للتعمق في طبيعتك الحقيقية، ولاكتشاف

سمات جديدة في ذاتك. وفي تلك الأثناء، ستشعر بالإلهام والإثارة تجاه حياتك ومستقبلك، وستتحمس للعمل بأقصى إمكاناتك.

نصيحة ذكية

لأفكارك وقيمك القدرة على دفعك نحو السعادة والنجاح.

ولتحب حياتك

قد يكون طريق النجاح صعبًا وغير واضح. غير أن اختيارنا أن نعيش حياتنا وفقًا لقيمنا ليس الطريقة التي تربى عليها معظمنا؛ فكثيرون يتمسكون بما يعتقدون أنه نصيبهم. وفي كثير من الأحيان نتخذ قراراتنا بناء على رغبات الآخرين، وهو أسهل الخيارات وأقلها إزعاجًا. لكن اختيار الحياة التي نحبها قرار جريء، بل ثوري في بعض الأحيان. ولكي يتحقق هذا علينا أن نعترف بقيمتنا ومقدارنا، وأن نتعرف العديد من الفرص المتاحة لنا.

تول زمام أمرك

حين تتمكن من احترام نفسك والإيمان بها ستصبح تحديات الحياة أكثر قابلية للاجتياز؛ بل ومثيرة. ستمدك قيمك وأفكارك الإيجابية بالقوة اللازمة لحياتك، وستجعلك تشعر بالمسئولية الكاملة عن نفسك، وبالالتزام بالتصرف بشكل صحيح، وستمكنك من مساندة نفسك واستخدام أقصى إمكاناتك، وسترى أنك قوي وفعال.

نصيحة ذكية

حياتك تجسيد لأفكارك.

ملخص ذكي

تذكر أنه حين تتصرف وفقًا لقيمك، ستتولى زمام أمرك. وستكتشف حينئذ سماتك الحقيقية، وعندها ستنبض بالحيوية وتتألق. ستتخذ قرارات متفقة مع ما تراه مناسبًا لك، ولن تكرر السلوكيات التي تحد من سعادتك. ستتحداك الحياة دائمًا، لكنك سترى الفرص الكامنة في التحديات؛ فقد أصبحت تمتلك تركيبة الإنجاز والنجاح.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

راقب الوقت الذي تقضيه في العمل، أو في القراءة، أو بصحبة أسرتك، أو في عمل الأشياء التي من شأنها تطويرك... إلخ. متى تقرأ بهدف الاستمتاع؟ ما نوع الكتب أو المجلات التي تختارها؟ تستطيع -من خلال هذا التدريب- أن تستنتج ما يهمك. كيف تدمج هذا الشيء في حياتك بشكل منتظم؟

الفصل الخامس

ابحث عن روحك المغامرة

«ما الحياة إلا مغامرة جريئة».

هـيلين كيلـر (1880-1968؛ كاتبة ورائدة غيرت نظرتنا للمعاقين، وأعادت رسم حدود البصر والإحساس)

هل تريد حياة مفعمة بالشغف، والمعنى، والرخاء؟ كل شيء ممكن حين تستغل روحك المغامرة، وتعرف مدى قوتك وإبداعك. حين تواتيك الجرأة على أن تحقق كل ما تتمناه، ستنطلق قوى الحياة الكامنة بداخلك. وقتئذٍ ستبدأ مغامرتك الحقيقية، وستعرف أنك أطلقت العنان لروحك المغامرة، وستتوق لعيش أيامك الجديدة، وسترضى عن نفسك.

كل شيء يتغير

التغيير أمر حتمي، وكل شيء في الحياة يتحرك باستمرار. فكر في أطوار القمر، وفي حركة مجموعات النجوم، وفي تغير فصول السنة؛ فحتى خلايا جسدك تتغير في كل لحظة. جميع الناس يتغيرون في مختلف مراحل حياتهم. وحين نفتح عقولنا على الخبرات الجديدة، سيصبح التغيير مثيرًا. ولكن، حين نقاوم تلك الخبرات، سيربكنا التغيير؛ بل قد يخيفنا. ولكي تحوّل الخوف إلى حماس، عليك تغيير طريقتك في الحياة.

فبدلًا من أن تقول لنفسك: «أنا خائف من كذا وكذا»، أعلن بثقة أنك «متحمس لهذا الأمر».

وها هي بعض الأمثلة:

أنا خائف من ترك وظيفتي.	أنا متحمس لترك وظيفتي.
أنا خائف من المخاطرة.	أنا متحمس لتفعيل هذا التغيير.
أنا خائف من عمل ذلك بمفردي.	أنا متحمس لأن أصبح مستقلًا.

فكر فيما يخيفك من تغيير حياتك واكتب أفكارك. قد تجد مثالًا أو اثنين في البداية، غير أن ثمة أشياء قد تخفى عنك. راقب شعورك حين تقرأ هذه الجمل وغير منظورك، وحوّل الأشياء التي «تخاف منها» إلى أشياء «تتوق لعملها». هل هناك فرق في مستويات طاقتك؟

أنا خائف من:	أنا متحمس لـ:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

من الخوف إلى الحماس

حين تعيد تشكيل مفاهيمك بهذه الطريقة، سيفتح أمامك عالم جديد. ستتغير طريقتك في الحياة؛ وفي تلك الأثناء ستتحرر من التمسك بالأفكار القديمة، وستتحول من رؤية نصف الكوب الفارغ لرؤية نصف الكوب الممتلئ، وسوف تجد أمورًا كثيرة ميسرة. سينفتح أمامك طريق جديد لم يكن موجودًا من قبل، وستبدأ في استكشاف المستقبل.

جرب شيئًا جديدًا

ضحكت «أليس» وقالت: «لا فائدة من التجريب، لا أستطيع تصديق المستحيلات»، فقالت الملكة: «أرى أنك لم تجربي بما فيه الكفاية. حين كنت أصغر سنًا، كنت أفعل هذا لمدة نصف ساعة في اليوم؛ بل كنت أصدق ستة أشياء مستحيلة قبل الإفطار».

لويس كارول- أليس في بلاد العجائب

تعريف ذكي

ولكي تستمتع بهذا الأمر عليك أن تفكر في بعض الفرص الرائعة التي تستطيع خلقها. قد تبدو هذه الفرص أحلامًا لا يمكن تحقيقها. كل ما عليك هو أن تطلق العنان لخيالك، وأن تتصور ما ستكون عليه الحياة إذا ما استحضرت تلك الفرص. اكتب ما يتبادر إلى ذهنك، ولا تحذف أي شيء. لقد قال «ألبرت آينشتاين» أحد عباقرة القرن العشرين: «إن الخيال أقوى من المعرفة»؛ من ثم، لن تصنع معارفك فرقًا بقدر ما سيصنعه خيالك؛ فالخيال هو أساس الإلهام والحياة

الأفضل.

اجعل خيالك يستكشف مختلف الإمكانيات

لن يحققك أحلامك سواك.

إن أولى خطوات خلق الحياة التي تحلم بها هي التمسك بقوة الخيال. تخيل ما تريده، وحين تستحضر الصورة في عقلك، ستصنع نموذجًا ذهنيًا لحياتك الجديدة. سيبين لك خيالك كيف تحول الأحلام إلى واقع. فكر في الأشياء، لا كما هي، بل كما تريدها أن تكون؛ فلن يحقق أحلامك سواك، وحين تجد الإلهام ستصبح خياراتك مبدعة، وستخلق هذه الخيارات خبرات جديدة.

فحين توسع آفاق تفكيرك ستصبح حياتك أكثر انفتاحًا. وبغض النظر عن ظروفك الحالية، ستصبح المغامرة والخيارات المبدعة أكثر تشويقًا، وسيلهمك إبداعك حلولًا جديدة لم تكن لتفكر فيها من قبل. انتقل من طريقة تفكيرك المعتادة للتفكير الإبداعي. استخدم خيالك، وانظر للأشياء لا كما هي، بل كما تريدها أن تكون؛ فلن تعرف ما تستطيع عمله حتى تجربه. نفذ أحلامك. كن أفضل شخص تتصوره. فإذا ما تخيلت أنك تستطيع تحقيق هذا، فستتمكن من تنفيذه.

نصيحة ذكية

حين تثق بحدسك، ستتمكن من خلق الحياة التي ترغب أن تحياها. ثق بالصوت الذي يقول لك: «تستطيع تحقيق هذا».

فكر خارج الصندوق

لكي تجد روحك المغامرة، عليك أن تتحلى بالفضول؛ كي تكتشف نفسك وإمكاناتك الخفية. وحين تتحلى بالفضول، ستنفتح على التفكير في الخيارات المتنوعة، وسيقودك فضولك إلى طوارق جديدة داخل نفسك، وسيوسع نطاق خبراتك، ستتفتح أمامك عوالم جديدة وأفكار شتى.

لا أحد يريد أن يحيا حياة عادية؛ فدون رؤية أو حلم نحققه سيضيع معنى حياتنا. إن كنت ترغب أن تعيش حياة غير عادية، فستحتاج إلى التفكير خارج الصندوق، وإلى تأجيل حكمك على ما تراه ممكنًا أو غير ممكن. ولكي تحيا أفضل حياة ممكنة، عليك تغيير أفكارك بشكل

جذري، وطرح الأسئلة، وتطوير نفسك. ستجد روحك المغامرة حين تبدأ في التفكير كرائد، وتتحمس لبذل الجهد واكتشاف كوامن نفسك. ستصبح مرنًا، ومنفتحًا، وأكثر رغبة في استقبال الخبرات الجديدة.

يقول «ألبرت آينشتاين» أيضًا: «لا تستطيع العقلية التي خلقت المشكلة أن تحلها. علينا أن نتعلم كيف نرى العالم بأعين جديدة». يعني هذا أننا نحتاج لتخطي حدود أفكارنا القديمة؛ كي نرى الصورة الكبرى والفرص المتاحة. يمكننا عمل هذا من خلال تحويل مناظيرنا، وتوسيع آفاقنا، والجرأة على تخيل حياة أرحب وأوسع.

ابدأ التجريب

إن روحك المغامرة في انتظار اكتشافك لها، وهذا أسهل مما تظن. ابدأ التجريب باتخاذ طريق جديد. اعمل أشياء غير معتادة، وتحدَّ الأفكار التي تقيدك، والتي تبدو كأنها حقائق، لكنها ليست كذلك. وها هي بعض الأمثلة:

- التغيير غير ممكن.
- أنا لم أجد عملًا.
- لا أستطيع خلق حياة رائعة؛ لأني لست رائعًا.

ستصبح حياتك غنية حين تكـــون مشغوفـًا بتجـــربة شيء جديد.

واظب على إعادة صياغة أفكارك. تدرب على الرقص. تعلم الإبحار، أو النحت، أو نم على الجانب الآخر من الفراش، أو تحدث إلى شخص تخفي عنه إعجابك به. ادفع نفسك خارج منطقة الراحة الخاصة بك، وواظب على تشجيع نفسك على القفز إلى المجهول. إذا شعرت بأي مقاومة أو كسل من اكتشاف شيء جديد، فأعد النظر في قائمة الأشياء التي تتوق لها، وأضف إليها شيئًا جديدًا. اتبع حدسك، وثق بأن ما تختار عمله مناسب لك، وأن حياتك ستصبح غنية حين تكون مشغوفًا بتجربة شيء جديد.

نصيحة ذكية

لا تطوُّرَ ولا إنجازَ دون مخاطرة.

مثال ذكي

أقدم على التغيير

عمل آنيل بالتدريس لسنوات عديدة. ورغم كفاءته في وظيفته كان يشعر بالإرهاق معظم الوقت. وحين كان طالبًا في الجامعة كان يحلم بأن يصبح كاتبًا، وأسس مجلة، وترأس تحريرها. كان مشغوفًا بالكتابة، وكانت هي مهنته الحقيقية رغم أنه لم يجعلها أولوية في حياته المهنية. وعلى مدى سنوات، راح يكتب بضع قصص قصيرة لم يُرها لأي شخص؛ إذ لم يكن يؤمن بنفسه لنشر قصصه. وأثناء جلسات التدريب على الحياة، بدأ «آنيل» يفهم كيف يثبط بقاؤه في منطقة الراحة من روحه المعنوية. لقد راح يلتحم بشغفه مجددًا، ويعرف مدى إصراره على مهنة الكتابة. وبهذا الحماس قرر أن يقدم بعض أعماله لأحد الناشرين. أعجب الناشر بأعمال «آنيل»، وصدر أول كتاب له بعد عام. وبعدها بوقت قصير بدأ «آنيل» العمل ككاتب بدوام كامل. لقد عثر «آنيل» على روحه المغامرة، وأقدم على ملاحقة شغفه.

نصيحة ذكية

يشبه المغامر المستكشف؛ إذ يكتشف أماكن جديدة، أو يغير وظيفته أو مستقبله المهني، أو يمارس هوايات جديدة.

آمن؛ حتى تحقق ما تريده

قد تواتيك الفرص بطرق غير متوقعة أو تحت أقنعة. وحين تعثر على روحك المغامرة، ستغتنم هذه الفرص. وعلى الأقل، ستقوم باستكشاف ما تعثر عليه؛ لأنك تعرف أن الخبرات الجديدة تحفزك. إن التحلي بروح المغامرة يعني أنك تجري مقابلة عمل رغم خوفك من الفشل، أو تتخلى عن علاقة مملة رغم خوفك من الوحدة. فحين تلتحم بروحك المغامرة، ستتحمس للمضي قدمًا، واثقًا في قدرتك على تحقيق أهدافك. إن إصرارك على تحقيق تلك الأهداف يصبح قوة دافعة تذلل جميع الصعاب، صغيرة كانت أو كبيرة.

تعهد

يظل الإنسان مترددًا وغير فعال حتى يتعهد. وفيما يتعلق بكل إجراءات المبادرة، ثمة حقيقة أساسية يقتل الجهل بها أفكارًا لا حصر لها وخططًا غاية في الروعة؛ ألا وهي أنه حين تتعهد أو تلتزم بشيء ما تساعدك العناية الإلهية. عندئذ تحدث أشياء لم تحدث من قبل لمساعدتك. ستتمخض قراراتك عن أحداث جديدة من شأنها جعل الأشياء غير المتوقعة، والحاضر والمستقبل تتعاون لصالحك بشكل لم يسبق لأي شخص تصوره. فكل ما تستطيع

عمله أو تحلم بأنك تستطيع عمله ابدأه. فالجرأة ذكاء، وقوة، وسحر ولتبدأ الآن.

جوته

كلما التزمت زادت المساعدة المقدمة إليك.

هل وصلت إلى مرحلة تعجز فيها عن البقاء في الحالة الراهنة وترغب في المخاطرة بعمل شيء جديد؟ هذه لحظة فاصلة من شأنها أن تكون نقطة التغيير في حياتك. ولكن، لكي تتنقل بين واقع وآخر، عليك أن تلتزم بذلك. وعندما تكون مترددًا فيما تريد ستضيع الفرص، ولن تنجح علاقاتك، ولن تتحقق أحلامك. وحين تقرر عمل ما تريده، ستبدأ في العثور على الموارد التي لم يخطر ببالك وجودها من الأساس. وحين تتخذ قرارًا بقوة، ستجذب إليك أشياء تساعدك في تنفيذ خططك. وكلما التزمت زادت المساعدة المقدمة إليك من مصادر غير متوقعة، ثق بحدسك حين تحدد من سيكون شريكك في أحلامك. إذا كان لديك حلم ثمين، فقد تقرر الاحتفاظ به لنفسك حتى يقوى ويشتد أمام التمحيص والتشكيك. وعلى الرغم من أنه من المنصوح به تجنب الوثوق بأي شخص قد يعترض مسيرتك، فإنه أحيانًا ما تساعد الاستجابة السلبية في تقوية قرارك وما يصح لك.

اتخذ قرارًا

حين نقرر أننا مستعدون لاغتنام فرصة بعينها ومستحقون علاقة عظيمة وشيئًا ذا قيمة، نصبح متمكنين ومتحمسين لاكتشاف خياراتنا. قد يعني هذا أنه يجب علينا التخلي عن حيواتنا القديمة؛ كي نفسح المجال للحياة الجديدة التي نريد خلقها. إن عملية اتخاذ القرار قوية رغم بساطتها؛ فقرار عيش أفضل حياة يزيد ثقتك بنفسك وإيمانك بها في تغيير حياتك بالطريقة التي تجعلك أسعد.

أقدم على المخاطرة

إذا استمررت في عمل ما درجت على عمله فستحصل على ما اعتدت الحصول عليه. بعبارة أخرى: إذا بقيت الأوضاع على ما هي عليه فلن يتغير أي شيء. قد يعطينا الاحتراس من الأخطاء شعورًا بالأمان. غير أنه قد يمنعنا من الإقدام على المخاطرة واستغلال إمكاناتنا كلها. تعتبر المخاطرة جزءًا مما يعطينا الحياة؛ فهي تجعل الحياة ممتعة، وتذكرنا بأنه يمكننا تفعيل التغيير في أي لحظة. لكن، إن لم نشعر بأهمية المغامرة، فقد تُرعبنا المخاطرة؛ فقد تكون لدينا مفاهيم أصيلة أنه إذا انطلقنا في اتجاه ما، فسنضيع أو سنفقد هويتنا. أو قد نخشى التغيير؛ لأنه قد تضيع أشياء كثيرة من أيدينا. إذا ما أمعنا التفكير بهذه الطريقة المرعبة، فقد يبلغ بنا الأمر أن

نتخيل أن شيئًا فظيعًا سيحدث. ويُعزى هذا لتمسكنا بفكرة البقاء أكثر من فكرة النجاح.

إن الفرق بين معايشة الحياة إلى أقصى حد ومعايشة حياة يعمها اليأس والقنوط يبدو في عدد مرات إقدامك على المخاطرة. أقبل على المخاطرة، واعتبرها جزءًا طبيعيًا من حياتك، وانظر إليها على أنها جزء من عملية استكشاف العالم. اعترف بالدروس التي تتعلمها من كل فرصة وواصل رحلتك. إذا كانت لديك الشجاعة على المغامرة والعيش مؤقتًا خارج منطقة الراحة، فستتمكن من خلق الحياة التي تحلم بها.

سيطر على حياتك، وثق بنفسك

أنت تسيطر أكثر مما تظن.

إن اختيارك أن تحول حياتك لمغامرة يعني قبول كونك لا تمتلك السيطرة الكاملة على كل ما يحدث لك. يحتاج هذا لعامل الثقة. إن هذه الثقة أعمق من مجرد انتظار حدوث الأشياء بالشكل الذي تتمناه لها. إن لسان حال الثقة يقول: «مهما حدث لي، فسأصبح أكثر التزامًا بتغيير حياتي للأفضل». أنت الآن تسيطر أكثر مما تظن. تذكَّر أن موقفك وحده هو الذي سيحدد طريقتك في اختبار الحياة. إن مجرد امتلاكك الشجاعة في التعبير عن قناعاتك يُحدث تغييرات إيجابية في حياتك وعالمك. حين تعترف بأنك مسئول عن سعادتك، ستتمكن من اتخاذ قراراتك.

ما الذي ستفعله إذا كان الفشل مستبعدًا؟

إذا أدركت أن الفشل مستبعد، فستندهش من الأشياء التي تستطيع إنجازها؛ وستجد أن لديك قدرة على عمل أشياء لم تحلم بها. فكلما كنت مغامِرًا كنت بارعًا في فعل أشياء لم تجرؤ على فعلها من قبل. ابدأ الرحلة، وتقدم نحو فرصك واغتنمها.

نصيحة ذكية

ابدأ بفعل الأشياء الضرورية، ثم افعل المستحيل. حينئذٍ ستفاجأ بأنك لا تفعل سوى المستحيل.

ملخص ذكي

حين تعثر على روحك المغامِرة، سوف تعرف طعم تحقيق كل ما رغبت فيه. قد تبدو الفكرة ضربًا من ضروب الرومانسية أو الخيال؛ إذ يتيح إطلاقك العنان لخيالك فرصة تذليل جميع

العقبات التي تقابلك، ويمهد أمامك الطريق لتحقق طموحاتك. وحين تعيد تشكيل أفكارك، تتفتح الحياة أمامك. دع خيالك يقودك نحو حياة مُرضية تمامًا.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

ابدأ في التفكير في مناحي حياتك التي تود تطويرها. عليك أن تضع أولوياتك، وتختار واحدة أو اثنتين من أهم أولوياتك. فكر في طرق تصبح بها أكثر مغامرة في هذه المناحي، وألزم نفسك باستكشاف مختلف الفرص. تذكر أنه إذا استطعت استحضار أي شيء في مخيلتك، فستتمكن من خلقه.

الفصل السادس

ابحث عن مواهبك
الحقيقية واخلق أهدافك

«حقق أحلامك بثقة، وعش الحياة التي تتخيلها».

هنري دافيد تورو (1862-1817)

مؤلف، وشاعر، وفيلسوف

أيًا ما كانت رحلتك، حتمًا ستكون ذات هدف. حين تضع أهدافك إنما ترسم خارطة طريق تصلك بمكان تلتقي فيه بأحلامك. فأين تبدأ إذن؟ قبل أن تضع أول أهدافك، عليك أن:

- تلهم نفسك.
- تعرف ما تبرع فيه بالفطرة، وما تحب أن تعمله.
- تستمع لحدسك.
- تعرف ما تلتزم به.
- تثق بخياراتك.

ألهم نفسك

كلنا نعرف ما الإلهام. حين نكون ملهمين، نصل لأعلى درجات الإدراك، وتصبح أشياء كثيرة ممكنة. عندئذٍ نتحمس لاستكشاف كوامننا، ونسعى نحو تحقيق أحلامنا، بل يقودنا الإلهام نحو التصرف بثقة واتباع حدسنا، فنقدم على تفعيل تغييرات جذرية؛ لأن الثقة الكبيرة هي التي تحركنا.

إن أشياء مختلفة تلهم البشر. من ثم، يكمن التحدي الكبير في اكتشافهم مصادر إلهامهم. سل نفسك: «ما الذي يجذبني؟ وما الذي يدهشني؟ وما الذي يسوقني فضولي إليه؟ وما الذي يشحنني بالطاقة؟ إذا كنت تعرف ما يلهمك ويرفع معنوياتك فاعلم أن الخطوة التالية هي استحضار الإلهام إلى حياتك بشكل منتظم. أما إذا لم تكن متيقنًا مما يلهمك، أو إذا كان مصدر إلهامك قد تغير، فأعطِ نفسك وقتًا للتفكير فيه. متى كانت آخر مرة شعرت فيها بتوقد خيالك؟ أو متى كانت آخر مرة تصرفت فيها من منطلق باعث استرحت إليه؟ إن لم تشعر بالإلهام فاعلم

أنك مفتقر للطاقة والحافز. لكن، حين تشعر بالإلهام ترتفع معنوياتك، وتزيد طاقتك بشكل ملحوظ. سوف تتحد بشغفك وما يحفزك ويملؤك بالحيوية، وتستحضر كل هذه الأشياء إلى حياتك.

مبادرة ذكية

كيف تُلهم نفسك؟

1. اغمر نفسك بالجمال: اقضِ وقتًا في تأمل الطبيعة أو أي شيء جميل.
2. اعمل شيئًا يملؤك بالسلام الداخلي مثل التأمل.
3. قف حافي القدمين على الشاطئ، واستمتع بالأفق العريض.
4. أمعن في عمل الأشياء التي تحبها.
5. ضع زهورًا في بيتك وعلى مكتبك في مكان العمل.
6. استمع لحدسك.
7. ركز في أحلامك.
8. اعمل شيئًا لم يسبق لك عمله.
9. إذا تبقى لك يوم واحد في هذه الدنيا، فما الذي تتوق لعمله؟
10. أخبر أحدهم بمدى حبك له.

اكتب قائمة بخمسة أشياء تلهمك

تحمس لكل ما يلهمك، وتعهد بإلهام نفسك بشكل منتظم. واصل إضافة الأشياء الملهمة لقائمتك.

يلهمني مايلي:

1
2
3
4
5

نصيحة ذكية

التزم باستحضار الأشياء الملهمة لحياتك؛ فليس الإلهام حدثًا مفاجئًا؛ بل أسلوب حياة.

اعمل ما تحبه

إن لم تحب ما تعمله، فلا تعمله.

قد يبدو عملك ما تحب وحبّك ما تعمل ضربًا من ضروب الرفاهية، لكن الإنسان لا ينجح إلا فيما يحبه، فإن لم تحب ما تعمله، فلا تعمله. اعمل شيئًا يستنفر مواطن قوتك، وكوامنك، ومواهبك، ويجعلك تستمتع بعمله طوال اليوم؛ فالنجاح الحقيقي يعتمد على إيجادك السعادة والشغف بكل ما تعمله. أما إذا كنت تعمل الأشياء بشكل روتيني ودون حماس، فاعترف بهذا، وأقدم على التغيير. اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي يتوجب عليّ أن أعمله كي أصبح في أحسن صورة؟
- كيف أسد الفجوة بين وضعي الحالي والوضع الذي أود أن أكون عليه؟

ما الذي تستمتع بعمله؟

كيف تكتشف -إذن- ما تحبه، وما تبرع في عمله، وما يسعدك؟ بدلًا من النظر خارج نفسك، انظر داخلها أولًا؛ لتعرف ما يحفزك وما يملؤك بالطاقة.

أعدّ قائمة بعشرة أشياء تسعدك، مثل: الاستماع للموسيقى، أو قضاء وقت مع أحبائك، أو استقبال الناس، أو الحصول على تدليك، أو الذهاب إلى المسرح، أو قراءة كتاب ممتع، أو قضاء وقت مع الأطفال، أو كتابة مذكراتك، أو الإبداع، أو العطاء...

يسعدني ما يلي:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

قد لا تدرك أن الأشياء التي تحب عملها هي التي تبين مواهبك وقدراتك الفطرية. فمن المهم أن تكتشف المواهب التي لا تستخدمها؛ لأنها تعتبر مكونًا أساسيًا لشخصيتك. حين تستخدم نقاط قوتك وتعمل ما تحب، ستنفتح أمامك آفاق جديدة، وستتخذ حياتك منحى جديدًا.

اكتشف ما يأتيك تلقائيًا

كثيرًا ما نكون أكثر تواضعًا، أو تشككًا فيما نبرع في عمله، غير أنه لو لم نستطع الاعتراف بمهاراتنا وقدراتنا والتعبير عنها، فلن نصبح في أحسن صورة. سل نفسك عما تبرع في عمله. إذا شعرت أنك لا تعرف، ففكر فيما كنت تستمتع به في طفولتك. ما الذي كنت تستمتع به وتتوق لعمله؟ ما الملاحظات الإيجابية التي كان معلموك يعطونها لك؟ ما الذي تتذكره أسرتك وأصدقاؤك أنك تستمتع به؟ ابحث عن إجابات هذه الأسئلة قدر استطاعتك، معتبرًا هذا بحثًا عن كنزك الداخلي ومواهبك الحقيقية.

ما أحببته حين كنت طفلًا:	أكثر شيء أعجبني فيه:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

استمر في إضافة المزيد من الأشياء للقائمة السابقة، مستمتعًا بالثناء على نفسك.

استمع لحدسك

إن حدسك يتواصل معك من خلال مشاعرك وغرائزك. وليس الحدس شيئًا يمكن تفسيره بالمنطق؛ بل بالأحرى يمكنك الاستماع لحدسك حين تُهدئ فوضى عقلك، وتنتقل من التفكير العقلاني بالفص الأيسر من مخك إلى التفكير الإبداعي بالفص الأيمن منه. وحين تستمع لحدسك ستعثر على ما تريده. قد يتعارض هذا مع ما تظن أنك يجب أن تعمله. ستعرف أنك تستمع لحدسك حين:

- تكون على بينة مما تريده.
- تعرف أنك تسير في الطريق الصحيح، حتى ولو بدا الأمر أنك تسير في الاتجاه الخطأ.
- تشعر بالإثارة.
- تشعر بالهدوء والرضا عن قرارك، بغض النظر عن آراء الآخرين.
- كن واعيًا بالوقت الذي يأتيك الإلهام فيه، بغض النظر عن واقعية الأمر من عدمها. قد تشعر بالرغبة في رسم صورة لشخص تحبه، أو الاشتراك في «الأعمال التطوعية» والعمل في الخارج. استمع لهذه البواعث؛ إذ قد توجهك نحو شغفك.

انظر للصورة الكلية

لا تحد من خياراتك.

إن توقك لرسم صورة شخص لا يعني بالضرورة أنك ستصبح فنانًا تشكيليًا، رغم أن هذه قد تكون الحالة بالفعل. فعلى الأقل، أنت تريد أن تتخذ الرسم هواية. غير أن هناك طرقًا كثيرة تعبر بها عن إبداعك؛ مثل اختيارك ألوان طلاء جدران منزلك والأثاث الذي سيغير شكله. إذا كنت من هواة هذا ففكر في احتراف هندسة الديكور كمهنة. لا تحد من خياراتك. انظر للصورة الكلية. فكر بطريقة مبدعة. كن فضوليًا وابحث عما يحرك حماسك.

ممارسة يومية

حين تكتشف ما تستمتع بعمله، يصبح من المهم أن تمارسه بشكل يومي. سيبني هذا ثقتك في قدراتك، ورغبتك في تحقيق إمكاناتك. فمثلًا إذا كنت تريد كتابة رواية، فابدأ بتدوين الملاحظات، جاعلًا هذا جزءًا من نشاطك اليومي: كأن يكون أول شيء تعمله في الصباح أو آخر شيء تعمله في الليل.

مثال ذكي

اعمل ما تحبه

لطالما لعبت «آنا» دور الصدر الحنون الذي يتكئ عليه الجميع، ويشكون إليه همومهم. وكانت «آنا» تعرف بحدسها كيف تدعم الناس معنويًا، وتشد من أزرهم، وتحفزهم. غير أنها لم تفكر في استثمار هذه المواهب في مكان العمل؛ إذ كانت تجيد العمل على الأرقام؛ ما جعلها تعمل كمحاسبة، وبعد مرور سنوات صارت تشعر بأنها كمن يدور في ساقية. لم يوفر لها عملها - بجانب نفقات المعيشة- إلا قليلًا. وفي جلسات التدريب على الحياة، راحت «آنا» تكتب قائمة بكل الأشياء التي تحب عملها ما برهن على حبها لمساعدة الناس. وبعد جلسة العصف الذهني جعلت هدفها أن تصبح مستشارة؛ فالتحقت بحلقة دراسية نصف الوقت؛ كي تتناسب مع حياتها العملية. وبعد انقضاء عامين، قدمت «آنا» استقالتها، وأصبحت مستشارة دوامًا كاملًا. لقد عثرت على مهنتها الحقيقية، وراحت تمارسها.

ما الذي تلتزم به؟

حين يأتيك إلهام بتفعيل أي نوع من التغيير، يجب أن تضع هدفًا. ولكن قبل أن تسأل نفسك عن هدفك، من المهم أن تطرح سؤالًا أكثر عمقًا، ألا وهو: ما الذي تلتزم به؟ يقودك وضع الهدف نحو نتيجة ملموسة؛ أما الالتزام فهو الرغبة الداخلية التي تصنع الهدف. فمثلًا، إذا التزمت بأن تصبح مصورًا ناجحًا، فسيكون هدفك هو عمل معرض للصور في رواق مشهور. إن معرفتك بما

تلتزم به ستساعدك على وضع أهدافك.

أهمية وضع الهدف

الأهداف تمكنك من التركيز والمضي قُدمًا.

أهدافك هي الأشياء التي تهمك؛ فهي التي تمكنك من التركيز والمضي قُدمًا. ويجب أن تكون أهدافك واضحة؛ كي تقودك نحو تحقيقها. وحين تسعى لتحقيق أهدافك تصبح أقوى وأعظم مكانة؛ إذ تواجه تحديات على طول طريقك. إن كل مرة تفعل هذا، تصبح أكثر ثقة واعتمادًا على نفسك. فبغض النظر عن كبر أهدافك أو صغرها، فأنت تتبع الطريق عينه دائمًا. عليك أولًا أن تعرف ما تبتغي عمله. ولكي تعرف ما تبتغي عمله سل نفسك: «ما هدفي؟ وما الخطوات الواجب اتباعها كي أحققه؟».

خطوات تحقيق الهدف

قد يبدو تحقيق الأهداف عملًا كبيرًا، ومن السهل ربطه بقرارات العام الجديد؛ تلك الأمور التي تنتوي عملها لكنك تتخلى عنها عاجلًا أو آجلًا. ولكي يصبح الهدف حقيقة يجب وضع خطة ممثلة في تقسيم هدفك إلى خطوات عملية: فمن شأن هذا بناء الثقة في تحقيقك لها. فبدلًا من النظر إلى ارتفاع الجبل، عليك أولًا أن تحاول الوصول إلى السفح. إن هدفك هو الوصول إلى قمة الجبل؛ غير أن الوصول إلى السفح يُعدُّ إنجازًا عمليًا. فمثلًا، إذا كان هدفك هو الوصول لمستقبل مهني جديد، فيجب عليك تقسيم هذا إلى الخطوات التالية:

مبادرة ذكية

1. أعد تقييم مهاراتك ومواهبك وما تحب عمله.
2. تحدث إلى خبير أو صديق مخلص عن طموحاتك.
3. أعد تدريب نفسك كي تستكشف خياراتك.

ثق بنفسك

حين تعقد العزم وتختار هدفًا تحققه، فإنك لا تعرف كيف ستحققه. إذًا، قبل أن تحدد الخطوة الأولى عليك أن تفتح ذهنك لكونك تستطيع تحقيق الشيء دون أن يكون لديك كل الإجابات. حين تثق بهذا، تستطيع أن تركز في النتيجة المرجوة دون أن تتعثر في التفكير بطريقة تحقيقها. إن ثقتك بقدرتك على الانتقال من وضعك الحالي إلى الوضع الذي تريده هي حليفك الأهم في

تحقيق هدفك.

نصيحة ذكية

اخطُ خطوات فعالة نحو ما تريده، وكن منفتحًا على الفرص والتحديات التي تلوح لك.

كن إيجابيًا

ضع خطتك، متوقعًا أشياء إيجابية، وكلما زاد الإلهام كانت الأهداف عظيمة. وحين تعرف أنك تسير في الطريق الصحيح، ستشعر بالثقة أن أهدافك واقعية وقابلة للتحقيق؛ ما يدفعك قُدمًا. غير أن الخطط التي تتسم بالجمود قد تكون لها نتائج عكسية. ومن المهم أيضًا أن تفسح مجالًا للتطورات غير المتوقعة التي تقتضي إعادة تقييمك هدفك؛ فقد تتخذ مسارًا مختلفًا، لكنك تعرف أنك مازلت في الطريق الصحيح.

الخطط التي تتسم بالجمود قد تكون لها نتائج عكسية.

اجعل أهدافك واقعًا

حين تضع أهدافك، عليك كتابتها بصيغة المضارع، وكأنها واقع؛ فاكتب مثلًا: «إنني أعمل في الوظيفة التي أحلم بها»، لا: «أود أن أحصل على الوظيفة التي أحلم بها»، ولا: «يومًا ما سأحصل على الوظيفة التي أحلم بها». قد يبدو الأمر غريبًا في البداية، غير أن عقلك الباطن يعمل بشكل أفضل حين تكون أهدافك مثبتة وبصيغة المضارع. كما تتخذ أهدافك مزيدًا من القوة حين تضع لها موعدًا نهائيًا؛ فلأي رحلة بداية ونهاية ووقت للوصول. قد تكون هذه الأشياء مرنة، ولكن من المهم أن تعطي نفسك مساحة زمنية لتحقيق هدفك.

نصيحة ذكية

إن أول مكونات النجاح هو معرفة ما تريده، والإيمان بأنك ستحصل عليه.

حدد هدفك

عليك اختيار الأهداف التي تتصف بما يلي: الدقة، والقابلية للقياس، والعملية، والواقعية، ولها توقيت. فليست الأهداف الغامضة مُجدية؛ كأن تقول: «أريد أن أنجح». عليك أن تعرف ما يجب أن تحققه كي تنجح. مثلًا، إذا كان النجاح يعني تغيير المهنة، فعليك طرح الأسئلة التالية:

الدقة: ما الخطوات التي يجب اتخاذها كي أغير مهنتي؟

القابلية للقياس: كيف أقيس مدى تقدمي؟

العملية: ما الذي يحب أن أعمله كي أجد أفضل مهنة بالنسبة لي؟

الواقعية: كيف يتسنى لي أن أعرف أن هدفي في متناول يدي؟

التوقيت: ما الوقت الذي يستغرقه تحقيقي هدفي؟

بلور هدفك

ألقِ نظرة أخرى على دائرة حياتك (انظر ص3) واختر دائرة الحياة التي تود وضع الأهداف فيها. تذكر أن اختيارك الهدف يتمحور حول ما يلهمك وتصورك تحقيق هدفك. فإذا ثبط الخوف توقك فلا تتوقف؛ لأن هذا يعني أنك تتحدى نفسك كي تخرج من منطقة الراحة.

نصيحة ذكية

تذكر أن تكتب أهدافك بصيغة المضارع. مثلًا: الهدف: «مهنتي مثيرة ومشبعة. زملائي ورؤسائي يقدرونني».

لهذا الهدف وجهة محددة؛ إذ تتصور نفسك في وظيفة تناسب مهاراتك وتُشبعها. يلي ذلك أن تحدد الموعد النهائي لتحقيق هدفك. متى ستحقق هدفك: في شهرين، أم في ستة أشهر أم أكثر؟ تذكر أن تضع بعض خطط العمل كي تقيس تقدمك، وتعرف مقدار اجتهادك. إن قياس تقدمك يطمئنك على وجودك على الطريق السليم، وعلى سعيك نحو غايتك. ضع إطارًا زمنيًا لخطتك. متى ستبدأ بحثك؟ متى ستقدم استقالتك؟ إن وضع بعض المواعيد النهائية في خطتك يحافظ على تركيزك.

أثبت قدرتك على تحقيق الأشياء.

ما النتائج الملموسة التي ستتحقق حين تنجح خططك؟ اكتب كيف ستعرف موعد تحقيقك كل هدف. كيف ستتغير حياتك حين تحقق أهدافك؟ بماذا ستشعر عندئذ؟ اجعل هذا واقعًا؛ فكلما اخترت ما تريده بوعي زادت قدرتك على تحقيقه. اعترف بما حققته من تقدم في السعي نحو هدفك. أثبت قدرتك على تحقيق الأشياء. كن مرنًا ومبدعًا. إذا شعرت أنك تحتاج لابتكار أفكار جديدة أو حلول جديدة فاعقد جلسة عصف ذهني مع شخص يدعم هدفك. سيساعدك

هذا على ابتكار المزيد من الخيارات، واكتشاف موارد تستغلها في تحقيق هدفك.

الهدف الأول.....	**الموعد النهائي.....**
الهدف الثاني.....	**الموعد النهائي.....**
الهدف الثالث	**الموعد النهائي .....**

خطة عمل الهدف الأول:

1

2

3

خطة عمل الهدف الثاني:

1

2

3

خطة عمل الهدف الثالث:

1

2

3

ارض

ضع في ذهنك أن الحياة رحلة مثيرة ومملوءة بالأحداث. ارض عن تذكير نفسك بجميع المنافع التي ستحققها من سعيك نحو تحقيق هدفك. تخيل أنك تتمتع بهذه المنافع. تفاءل، وتوقع المعجزات. تخيل أن أمنياتك قد تحققت. توقع أشياء إيجابية؛ ومن شأن هذا أن يحفزك. هنئ نفسك بالتزامك بحياتك الجديدة. اجعل هذا ممارسة يومية.

أسرع

يتوق البشر إلى الوصول إلى غايتهم النهائية دون أن يختبروا الرحلة. قد نفقد الصبر -أو حتى الأمل- إذا استغرق تحقيق الهدف وقتًا أطول مما نتوقعه. لكل خطوة نخطوها في طريقنا قيمة إذا اخترنا أن نراها بهذه الطريقة. إن كل الناجحين حققوا أهدافهم باتخاذ الخطوة الأولى، ثم الثانية، فالثالثة... إلخ حتى حققوا مآربهم. ثق بأن كل خطوة تقربك من هدفك، وآمن بقدرتك على تحقيق رغباتك.

نمِّ مواطن قوتك

يزيد حماسنا حين نضع أهدافنا، إذ نشعر بالنشاط حين نتخيل وجود بُعد جديد لحياتنا؛ فبعض الأهداف والأحلام تتحقق بسرعة أكثر من غيرها، بينما تتطلب أخرى قدرًا كبيرًا من الجهد والثقة بالنفس. غير أننا دائمًا نشعر بأننا نفتقر للثقة بالنفس، ومن السهل أن نسيء تفسير قلة ثقتنا بأنفسنا في تفعيل التغيير بأنها مؤشر لعدم استعدادنا، لكن في واقع الأمر، تتعلق قلة الثقة بالنفس بالقفز إلى المجهول؛ فنحن لا نكتسب الثقة الحقيقية بقدرتنا على فعل شيء إلا حين نفعله بالفعل. تذكر أن الصعوبات والتحديات هي التي تبني الثقة، وتنمي الموارد، وتربطك بمواطن قوة لم يسبق لك المعرفة بوجودها.

فأنت تبني ثقتك بنفسك حين:

- تبادر.
- تضع أهدافًا صغيرة لتحقيقها.
- تتوقع الأفضل دائمًا.
- تتعلم شيئًا جديدًا.
- تخرج من منطقة الراحة وتشعر بأنك أكثر تفتحًا.
- تحتفل كل مرة تخطو فيها خطوة جديدة.
- تؤمن بأن أحلامك ستتحقق.
- تقضي وقتًا مع شخص يؤمن بك.
- لا تيئس من نفسك.

• تعمل ما تحب.

أهدافك تحركك نحو أحلامك.

هناك أوقات تسير فيها الأمور بسلاسة، وهناك أوقات أخرى تكون الحياة فيها صعبة، لكنك تتعرف إلى قدراتك حين تتغلب على الصعوبات التي تواجهك أثناء سعيك نحو أهدافك. فأهدافك تصلك بما يجب عليك السعي نحوه، أو حتى القتال من أجله، وفي تلك الأثناء ستكتسب سرعة بترسيخ قناعاتك وإيجاد شيء تتوق إليه، كما سيزيد تقديرك لذاتك، وسيزيد التزامك بأهدافك بعد أن تختبرها. وحين تكتشف أنك واثق بنفسك، وبارع للتغلب على الصعوبات؛ ستكتسب قوة. واصل تصور هدفك، والتركيز في الخطوة التالية. إن أهدافك تحركك نحو أحلامك.

اجتهد

كل طريق جديد به صعوبات. قد تواجه الصعوبات في بداية الطريق أو بالقرب من نهايته، غير أن إيمانك بهدفك وقدرتك على التغلب على أي تحديات محتملة يجعلانك تواصل السعي قُدمًا. إن وضع الأهداف يركز انتباهك على ما تريد خلقه لحياتك؛ فبدون الأهداف لا توجد إنجازات. وحين تضع أهدافًا من المهم أن تعيد رسم حدود ما تؤمن بإمكانية تحقيقه. عليك أن تشعر بأن الأهداف في متناول يدك، لكن عليك أن تبذل جهدًا؛ فمن خلال إقدامك على تصديق أنك تستطيع تحقيق المزيد يمكنك الانفتاح على المزيد من الفرص. يعتبر توقك إلى المستقبل مؤشرًا واضحًا على استعدادك لوضع الأهداف.

الخيارات المحفزة

نحن نختار طوال الوقت، وبعض الخيارات تغير حياتنا؛ بينما توجد خيارات بسيطة ويومية. ولخياراتك تأثير مباشر على رحلتك ونجاحك في تحقيق أهدافك. فكيف تعرف أن خياراتك تدعم أهدافك؟ يجب أن تُقام خياراتك على أساس شخصيتك، وما يسعدك، وما تحتاجه كي تنمو ماديًا، وعاطفيًا، وذهنيًا، وروحيًا. يجب أن تعكس هذه الخيارات قيمك، وما يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك. ولكي تتأكد ما إذا كانت خياراتك تجعلك أسعد وأكثر رضًا وتحقيقًا لأهدافك، سل نفسك:

• بماذا أشعر تجاه نفسي حين أختار هذا الأمر؟

• إلى أي مدى ستتحسن حياتي بعد هذا الاختيار؟

حين تثق بخياراتك تصبح أهدافك واضحة، وتواصل السعي تجاهها. تصبح كل خطوة إنجازًا يحتفى به، وكل إنجاز يبني ثقتك في الطريق الذي اخترته. لا تحتاج للانتظار ريثما تحقق هدفك؛ فحتى أقل إنجاز سيعتبر مؤشرًا على الخيارات السليمة، وأنك أهل للثناء.

نصيحة ذكية

حين تثني على نفسك وعلى تقدمك إنما تعترف بصحة خياراتك.

ستعرف أنك تختار الاختيارات الصحيحة حين:

- تشعر بالإثارة عندما تفكر في تحقيق أهدافك.
- تستيقظ وأنت مفعم بالحماس.
- تشعر بالتوافق في جميع مناحي الحياة: في كل مقال تقرؤه، وكل برنامج تشاهده في التليفزيون أو تستمع إليه في الراديو، وكل شيء يقوله الناس لدعم ما تعمله. هناك مؤشرات في كل مكان تدلك على نفس الاتجاه.
- يكونُ لديك مزيد من الطاقة وعزيمة قوية.
- لا تطيقُ صبرًا وتتوقُ إلى السعي، مُصرًا على أن تصبح أفضل.
- تشعز بالتدفق.

نصيحة ذكية

الاستمتاع بالحياة قرار.

فريقك الداعم

تستطيع بناء الثقة في خياراتك بطرح الأسئلة على من يدعمونك؛ فأنت تحترمهم وتقدرهم، فمن شأن دعمهم وتشجيعهم دفعك للأمام. إن مشاركتك أحلامك وآمالك الناس الذين يدعمونك يمكّنك ويحفزك ويساعدك على تحقيقها. اطلب منهم أن يدعموك ويقولوا لك: «تستطيع تحقيق هدفك»، أو «أنت رائع»، أو «بالطبع ستحقق هدفك» حين تحتاج للتطمين. لا تقلل من شأن قدرتك على اكتساب الدعم المناسب. ستقوى عزيمتك حين يدعمك الآخرون. إن وجود فريق داعم يؤمن بك يعتبر ضروريًا لإيمانك بخياراتك وتشجيعك إذا ما كنت تواجه أزمة ثقة. إذا كنت

شخصًا يصنع فرقًا في نجاح الناس فستعرف من يصنع فرقًا في نجاحك. ستذهلك رغبة الناس في دعمك ومشاركتك الخبرة والمعرفة. فكر في مدى سعادتك ورضاك إذا ما فاتحك الناس بنفس الشيء.

ستقوى عزيمتك حين يدعمك الآخرون.

اكتب قـائمة بـأصـدقائك الـداعمين، ومرشديك المحتملين، وأفراد أسرتك، وزمـلائـك، وذوي السلطــة الـذيـن يستطيعون مساعدتك في تحقيق هدفك. وحين تفاتحهم، وضح النتائج المنشودة، واطلب منهم المساعدة، ضاربًا الأمثلة. مثلًا:

- أريد الزواج، فهل من ترشيحات لديكم؟

- أفكر في ترك وظيفتي والبحث عن مهنة مختلفة. هلا ساعدتموني في مناقشة بعض الأفكار.

مثال ذكي

لطالما عاشت «ميهاييلا» في مدينة كبيرة ومارست مهنًا مربحة، لكن غير مرضية. وفي وقت فراغها كانت تصنع أغطية سرير جميلة وتبيعها لأصدقائها. كان حلمها الكبير أن تنتقل إلى «آيرلندا» وتصنع أغطية بشكل دائم، لكنها لم تعرف أي شخص عمل الشيء نفسه، ولم يكن لها معارف في هذه البقعة من العالم. شاركت «ميهاييلا» رؤيتها مع فريقها الداعم، فوصلها أحدهم بـ «كلير»، وهي صديقة تدير مصنع أقمشة في جنوب «آيرلندا»، فاستجمعت «ميهاييلا»

شجاعتها كي تتواصل مع «كلير». وبعد بضعة أشهر التقت المرأتان. أحبت «ميهاييلا» القرية الصغيرة التي تعيش فيها «كلير»؛ حيث يعيش فنانون وصناع كُثر، لقد كانت القرية هي البيئة التي تبحث عنها. عرّفت «كلير» «ميهاييلا» ببعض الشخصيات المؤثرة، وفي غضون عام انتقلت الأخيرة للعيش في «آيرلندا»، وبدأت تصنع أغطية السرير وصارت ناجحة.

ملخص ذكي

حين تكتشف مواهبك الحقيقية، ستزيد ثقتك بنفسك وتصبح ملهمًا لوضع أهدافك التي تجعلك أفضل. هناك عدة استراتيجيات تساعدك في تحقيق أهدافك. إن وضع أهداف قابلة للقياس وذات مواعيد نهائية يعطيك طريقة واحدة ومحددة لتحقيق رغباتك، كما يساعدك على

استكمال مسيرة النمو.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

اختر أحد مصادر إلهامك واجعله جزءًا مهمًا من حياتك اليومية. راقب كيف سيساعد هذا في رفع روحك المعنوية، وإمدادك بالطاقة أثناء سعيك لتحقيق هدفك.

الفصل السابع

كيف تتخذ القرار الصائب؟

«إن أحلامنا لا تتحقق إلا إذا فكرنا لأنفسنا».

نانسي كلاين

قوة الاختيار

في كل يوم نتخذ قرارات إما تمكننا وتشحننا بالطاقة وتدعم إيماننا بأنفسنا، وإما تستنزفنا وتحط من قدرنا. فالحياة مملوءة بالقرارات، سواء أكانت تتعلق باختيار أفكارك أم بطريقة تعاملك مع ذاتك أو مع الآخرين. فالإنسان يتخذ قراراته بشكل يومي، ومهما كانت تفاهتها؛ فهي تسهم في جودة حياته. فإما أن تقودك قراراتك نحو المزيد من الاتزان وإما نحو المزيد من الاضطراب. وحين نتخذ قرارات صائبة نشبع أنفسنا. ويعتبر إشباع الذات أحد العناصر الأساسية لخلق حياة سعيدة ومرضية تعكس رغباتنا وطموحاتنا.

فكيف يتسنى لنا -إذًا- تحديد القرارات الصائبة؟ جميع القرارات الصائبة هي التي تدعمك وتجعلك راضيًا عن نفسك؛ إذ تمنحك شعورًا بالصدق والتوازن والراحة. وحين تتخذ قرارًا صائبًا تشعر فورًا بالحماس، والقوة، وارتفاع الروح المعنوية.

تدمير الذات

نحن نعلم في قرارة أنفسنا ما هو أفضل شيء بالنسبة لنا؛ بدءًا من العلاقات التي نكونها، وصولًا إلى الطعام الذي نتناوله. مع ذلك يتعذر علينا دائمًا اتخاذ أفضل القرارات. فقد نقضي وقتًا مع أشخاص يستنزفون طاقتنا، أو نقرر تناول الوجبات السريعة بدلًا من الطعام الصحي المفيد. غير أننا لا نعلم ما يجعلنا نخالف فطرتنا السليمة. ولكن، حين نفعل هذا يكون لدينا شعور متجذر بعدم الرغبة في اتخاذ القرارات الصحيحة الإيجابية؛ إذ ندمر أنفسنا.

إن تدمير الذات يحدث دون وعي.

إن تدمير الذات يحدث دون وعي؛ لهذا السبب يتعذر علينا إدراك تدميرنا ذواتنا؛ فمن الناحية العقلانية نحن نعرف أفضل السلوكيات، لكن حين نقع في قبضة المدمر الداخلي لا نتبع تلك السلوكيات. وحتى لو اتخذنا قرارًا واعيًا بتفعيل التغيير والمضي قدمًا سنجد أنفسنا نحجم عن تنفيذه، ونشك في كونه القرار الصائب. وفي تلك اللحظة التي يملؤها التردد، تلح علينا فكرة

التقليل من شأن رغباتنا وطموحاتنا.

واجه المدمر الداخلي

إن أحد الأشياء التي تجعلك تشعر بالاختناق وبعدم تحقق رغباتك وطموحاتك هي نزوعك لرؤية المشكلات بدلًا من الفرص أثناء اتخاذك قراراتك. ودائمًا ما يكون أكبر عائق يحول دون اتخاذنا القرارات الصائبة هو مواجهة ذلك الجزء الخائف من التغيير والراغب في البقاء متقوقعًا ومحافظًا على الحالة الراهنة. إن هذا الجزء من روحنا هو القادر على تدميرنا والمسئول عن ترددنا، أو شكنا في أنفسنا أو انتقادنا لها. إنه يجعلنا نتردد، أو حتى نتسبب في إحباط أنفسنا. إن المدمر الداخلي يخاف مما قد يحدث إذا طورنا أنفسنا، أو أقدمنا على المغامرة، أو اتخذنا قرارات صائبة، أو صرنا على أحسن صورة. إنه المسئول عن الأوامر والنواهي التي تختزنها عقولنا منذ الصغر.

ما الرسائل التي وصلتك حين كنت أصغر سنًا؟

فكر للحظة كيف تربيت وتعلمت. هل كان الكبار يشجعونك على تجربة أشياء جديدة وعدم الخوف من الفشل؟ هل كانوا يمتدحونك ويدعمونك ويقولون لك إنك تستطيع عمل أي شيء تريده مهما كان رأي الناس؟ أم هل تراهم كانوا يحذرونك من إيذاء نفسك أو التفاخر بها؟ ربما يكونون قد أخبروك أنك لن تحقق شيئًا. للرسائل التي تصلنا في صغرنا تأثير دائم؛ فإذا كانت تلك الرسائل سلبية فعلينا أن نبحث عن طريقة لمحوها؛ هذا إن كنا نتمتع بالشجاعة الكافية للتمسك بقناعاتنا والثقة الكافية لاتخاذ أفضل القرارات.

نصيحة ذكية

ستعلم أننا نتخذ أفضل القرارات حين نشعر بالحماس والتوق لتنفيذها.

المؤثرات الخارجية

لا تمتُّ كثير من قراراتنا إلينا؛ بل بالأحرى للمؤثرات الخارجية؛ فقد نؤمن بأننا من يتخذ القرارات، غير أن الواقع هو أننا نتكيف مع اختيارات الآخرين، وقد تكون ثقتنا في قراراتنا أمرًا صعبًا حين تحركنا آراء الآخرين، أو حين نكون تحت تأثير المدمر الداخلي. من شأن هذا وذاك أن يثبطا عزيمتنا ويجعلانا مرتبكين ومضطربين، وفي بعض الأحيان ندرك أننا نخالف رغباتنا. لكن، إذ نخشى إدانة الآخرين لنا، أو تخليهم عنا؛ نسلم لهم مقاليد أمورنا، سواء عن وعي أو عن غير وعي؛ حيث إننا نشعر بأن هناك ما يهدد «منطقة الراحة».

وحّد قراراتك مع قيمك

المدمر الداخلي لا يريد توصيلنا إلى بر الأمان.

إن المدمر الداخلي هو ذلك الجزء من روحنا الذي لا يريد توصيلنا إلى بر الأمان، حتى ولو كنا غير راضين عن حياتنا. وحين يتولى هذا الجزء مقاليد حياتنا، نتخلى عن قيمنا. وحين يحدث هذا، لا تصبح قراراتنا انعكاسًا لروحنا الحقيقية؛ إذ إن الإخلاص لقيمنا هو ما يجلب الإشباع الحقيقي. وحين تتناسب قراراتنا مع قيمنا نشعر بالثقة في أنفسنا؛ ما يبني تقدير الذات، والاعتماد على النفس، والحماس. كذلك، فإن القرارات الصادقة هي التي تقودنا نحو الأهداف الناجحة. فمتى اتخذت أي قرار، ذكّر نفسك بالقيم الموجودة في الفصل الرابع، وتأكد من مراعاتك لها.

ما قرارك؟

البشر يشكُّون في قدرتهم على تغيير حياتهم؛ فقد يتخيلون الحياة المثالية، لكنهم لا يعتقدون أنها واقعية؛ من ثمَّ يخفضون سقف توقعاتهم كي يحموا أنفسهم من الشعور بخيبة الأمل. فمثلًا، قد نستسلم لمسألة أن الحصول على وظيفة رائعة تتناسب مع مهاراتنا والحصول على راتب كبير من التوقعات الكبيرة صعبة التحقق؛ من ثمَّ نقرر التمسك بمستقبل مهني لا يرضينا. غير أننا قلما نعرف أننا أصحاب هذا القرار التعس. ولكن، في مرحلة معينة، نختار وضعنا دون وعي. إن القرارات الواعية بتغيير حياتنا للأفضل تعطينا قوة وحماسًا لتحقيق أقصى ما لدينا.

مبادرة ذكية

ركز على منحى واحد من مناحي حياتك تود تغييره؛ مثل: المهنة، أو الصحة، أو العلاقات. ثم اطرح على نفسك الأسئلة التالية- قد تحتاج لمراجعة دائرة حياتك قبل أن تتخذ قرارك:

- ما الذي ستختاره لنفسك في هذا النطاق؟
- هل أنت راض عن الحالة الراهنة؟
- هل تحصل على ما تريده؟
- ما الذي يعجبك في هذا المنحى؟ وما الذي لا يعجبك؟
- ما هو أفضل تصوراتك؟

قد لا يعني تحقيق أكبر قدر من الرضا أن تبحث عن وظيفة جديدة أو شريك جديد؛ بل قد يعني تغيير سلوكك كي تصبح حياتك أكثر رضًا وإمتاعًا.

قارن بين المزايا والعيوب

تعتبر القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة ضرورية لصحة البدن؛ فالقرارات التي نتخذها طوال حياتنا هي التي تحدد جودة حياتنا. ولكل قرار نتخذه مزايا وعيوب؛ وقد يعني اتخاذ قرار معين تغيير مسارنا واختيار آخر، وحين تكون المزايا أوضح يصبح اتخاذ القرارات أسهل، وحين يكون القرار أقرب يصبح أصعب. في هذه الحالة، من المفيد أن نقارن مخاطر القرار بمنافعه بكتابة قائمة بمزاياه وعيوبه؛ كي نعرف جيدًا ما هو الأفضل بالنسبة لنا.

المزايا:	العيوب:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

فعادة ما نحجم عن اتخاذ القرارات عندما:

- نشعر بصعوبة المبادرة.
- نشعر بصعوبة الالتزام.
- لا نريد التخلي عن أي شيء.
- ننتظر من القدر أو الآخرين أن يتخذوا قراراتنا.
- نخاف من أن تؤذي قراراتنا أي شخص.
- نعتقد أن هناك قرارًا واحدًا صائبًا ونخشى أن نقع في الخطأ.
- نرى أن البدايات والنهايات صعبة.

- لا نسمح لأنفسنا باتخاذ قرارات مستقلة.
- لا نريد أن نتحمل مسئولية أنفسنا.

مبادرة ذكية

اكتب النتيجة المرغوبة لقرارك؛ مثل: أريد وظيفة تستغل مواهبي وقدراتي وأحصل منها على راتب مجزٍ.

1. حدد على مقياس من 1-10 مدى توقك لتحقيق النتيجة المرغوبة.
2. ماذا يعني تحقيق هذه النتيجة بالنسبة لك؟
3. اكتب جميع البدائل الممكنة.
4. حدد أي القرارات يتناسب مع النتيجة المرغوبة واكتبه. راقب شعورك تجاه قرارك. هل تشعر بالتوق والحماس؟ هل تتغلب هذه المشاعر على أي شعور بالخوف؟
5. استكشف عيوب قرارك. قارن هذه النتائج بعضها ببعض لتعرف ما إذا كان قرارك حكيمًا أم لا.
6. إذا كان قرارك حكيمًا ومحفزًا، فماذا ستعمل؟

قرر بنفسك

اسمح لنفسك بالتفكير فيما تريده.

يشعر البعض أنهم أقدر على اتخاذ القرارات من غيرهم. فإذا لم تكن القدرة على اتخاذ القرارات من نقاط قوتهم، تراهم يخططون لجعل الآخرين يقررون لهم. فمثلًا، قد ننتظر شخصًا بعينه كي يتخذ لنا قرارنا. وهناك طريقة أخرى، ألا وهي: طلب النصيحة حين نكون في حاجة للدعم أو للطمأنة. فإذا كنت من أولئك أو هؤلاء، فاسمح لنفسك بالتفكير فيما تريده حقًا، واطلب النصيحة حين لا تعرف ماذا تفعل فحسب. من المفيد في بعض الأحيان أن تعرض قراراتك على الآخرين عرضًا سريعًا. غير أن هذا لا يجب أن يحدث إلا إذا طُلب منك، لكن من الأفضل أن تتكتم على قراراتك؛ على الأقل حتى تتأكد من التزامك بمسارك.

وسع نطاق اختياراتك

هل سبق أن تمسكت بعلاقة صداقة حتى ولو كنت تعرف أنها غير مناسبة لك؟ نحن نشعر بالأمان والاطمئنان حين نبقى في العالم الذي نعرفه. لكن، بالمثل، قد نشعر برغبة في توسيع

آفاقنا. وكلما عثرنا على المزيد من الخيارات عرفنا المزيد عن الأشياء التي تروق لنا، وعن الأشياء التي تناسبنا، واكتشفنا أنفسنا.

ضع خطة مبتكرة

يعتبر التفكير الإبداعي أحد الأساليب التي ستساعدك على إيجاد المزيد من الخيارات؛ فالجزء الأيمن من مخك هو المسئول عن التفكير الإبداعي المرن. وقد بينت الأبحاث أنه كلما كان الجزء الأيمن من مخك أكثر انشغالًا وجدت المزيد من الطرق المبتكرة لحل مشكلاتك. أما عن الجزء الأيسر فهو مصمم للتفكير التحليلي العقلاني. يتمتع هذا الجزء بالقدرة على تقييم المواقف والحكم عليها. يجب استخدام الجزءين سواء بسواء كي تتخذ أفضل القرارات؛ فقد يكون لدينا اعتقاد بأننا لسنا مبدعين، غير أن جميع البشر مبدعون. تستطيع -إذن- توجيه إبداعك الفطري نحو تطوير تفكيرك وتغيير رأيك في خياراتك. وقد يكون الإبداع بسيطًا؛ فليس لديك شيء تفعله سوى التخلي عن سلوكياتك القديمة كما رأينا في الفصل الثالث. وهناك طرق أخرى لاكتساب الإبداع سنعرضها لاحقًا. أدمج أكبر كمٍّ ممكن من هذه الأفكار في حياتك اليومية، وحين تقرر التعاطي مع خياراتك بطريقة مبدعة، ستكتشف كل أنواع الفرص التي لم تخطر ببالك قط.

نعرض فيما يلي بعض الأفكار المحفزة للإبداع:

- كن أكثر مرحًا واكتشف الطفل الذي بداخلك.
- اقرأ كتابًا يتناول موضوعًا تهتم به.
- اكتشف المزيد من ألوان الموسيقى واستمع إليها.
- غيِّر نظام حياتك، أو جرب طعامًا جديدًا، أو اقرأ جريدة جديدة، أو ارتدِ زيًا مختلفًا.

خصص عشر دقائق كل أسبوع للتفكير فيما تريد تجربته، وراقب ما سيحدث. كن مرحًا وجرِّب.

قوِّ عزيمتك

تستطيع اتخاذ قرارات صائبة حين تعقد العزم على ما تريده وتعبر عنه علنًا. تذكر أن مثل هذا الإعلان يصبح أكثر قوة حين يوضع في صيغة المضارع. فمثلًا، إذا أردت أن تصبح لائقًا بدنيًا وتشعر بالعافية، فقل: «أنا أتمتع بصحة جيدة، وتملؤني الحيوية». من هذا المنطلق، سيكون لديك خيارات أكثر لتحقيق هذه النتيجة؛ مثل تغيير نظامك الغذائي، وعمل المزيد من التمارين،

وممارسة اليوجا أو التأمل... إلخ. ومن شأن تحديدك خياراتك أن يقوي إعلان رغبتك لتتحول هذه الرغبة إلى هدف ملموس يمكن تحقيقه.

مبادرة ذكية

فكر في القرارات التي ستتخذها في حياتك، واكتب إعلانًا عنها بصيغة المضارع. لست مضطرًا أن تقيد نفسك برغبة واحدة، اكتب أي عدد من الرغبات تتحفز لها.

1

2

3

4

5

تذكر أن تفكر بشكل إيجابي حين تعبر عن رغباتك. اسمح لنفسك بأن تقبل جميع الفرص المتاحة أمامك إذا كنت راغبًا في تطوير نفسك ومواردك، وحين تكتب كل إعلان فكّر في طرق مختلفة لتحقيق رغبتك.

اختر الأفضل

للخيارات مزايا وعيوب. حين تفكر في خياراتك، عليك أن تعرف ما يخيفك، وما يطمئنك، وما تجده صعبًا، وما تجده سهلًا، وما تجده خطيرًا أو مثيرًا. ما الأثر الذي يتركه كل خيار على أهدافك وطموحاتك؟ ما العوامل التي يجب أن تأخذها في الاعتبار حين تفكر في هذه الخيارات؟ حين يتعلق الأمر باتخاذ القرارات، يجب أن تنتقي أفضل الخيارات في الوقت الحالي. قارن خياراتك بحدسك كي تعرف الطريق الأفضل، واطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل أرى نفسي وقد حققت هدفي رغم مخاوفي وشكوكي الحالية؟
- ماذا لو كنت أنا الذي أقاوم؟
- هل أستطيع استبعاد مخاوفي وشكوكي في نفسي وفي قدراتي؟
- هل تصدر هذه المقاومة عن المدمر الداخلي أم عن إحساسي الفطري؟

- ما العواقب المحتملة لخياري المفضل في مختلف مناحي حياتي؟

- هل يتناسب هذا الخيار مع قيمي؟

- أعط نفسك وقتًا طويلًا للتفكير في هذه الأسئلة، واكتب الإجابات. هل هناك شيء آخر تحتاج لعمله كي تمضي قُدمًا في خيارك؟

ما العواقب؟

من المهم أن تكون صادقًا وأمينًا مع نفسك.

في بعض الأحيان، بعد أن نحدد خيارًا بعينه ندرك أن له عواقب وخيمة في بعض مناحي حياتنا. إذا كان هذا الأمر ينطبق عليك، فذكر نفسك بقيمك الجوهرية وما يهمك حقًا كي تنشط قرارك. من المهم أن تكون أمينًا وصادقًا مع نفسك حين تفكر في عواقب خيارك. إن وعيك بما تعمل -وسبب عملك له- سيبقيك مُركزًا في أفضل التصرفات وملتزمًا بها.

اطلب الدعم

حين تتعرف على أفضل الخيارات ستحدد من تطلب منه دعمك في الوصول للقرار السديد. من المفيد أن تتحدث مع مستمع جيد ينشد مصلحتك، وتثق به؛ ما يجعلك تعرض عليه خططك. حين تفكر فيمن تتحدث إليه سل نفسك ما إذا كان سيساعدك على المضي قُدمًا أم لا. إن مشاركة خياراتك مع الشخص المناسب تساعدك على استيضاحها؛ ومن ثَمّ المضي قُدمًا.

قد ترى أنك تحتاج المزيد من المعلومات كي تتخذ قرارًا سديدًا. على سبيل المثال، قد تكون معلوماتك شحيحة عن عدد الخيارات المتاحة لك. فأين عساك تجد هذه المعلومات؟ لعلك تبحث عنها على شبكة الإنترنت، أو تقرأ كتابًا، أو تلتحق بمجموعة داعمة.

تخلَّ عن شيء كي تفوز بشيء أفضل حين نشعر بالضيق ولا تكون لدينا خيارات نشعر بالعجز والشلل. فلا أحد يريد أن يقع في فخ وظيفة غير مرضية لأنها تسدد فواتيره، أو في فخ علاقة فاشلة لأنه يخشى ترك شريكه، وحين تكون الخيارات متاحة سيقول معظمنا إنه يريد شيئًا أفضل لنفسه، غير أن هذه القرارات صعبة؛ فليس من السهل دائمًا أن ندرك منافع التخلي عن مصدر أماننا، وفي بعض الأحيان قد نشعر بأن علينا أن نتخلى عن شيء نريده كي نحقق شيئًا نريده بشكل أكبر. إذا كان الحال هكذا فعلينا أن نستعد للتضحية بشيء ما كي نحصل على شيء أفضل. إن التضحية دائمًا ما تكون من أجل ما هو أقدس. من هذا المنطلق سنرى أن خيارنا يقع وفاءً لشيء مقدس لدينا.

ثق بمشاعرك

ثق بأنك تستطيع تحديد الخيارات المناسبة والمضي قدمًا. قد تحدوك في بعض الأحيان رغبة لتفعيل تغييرات جذرية كي تحل مشكلة وتستمر في السعي، وهو المطلوب. وفي أحيان أخرى قد تكون أصغر الخيارات شأنًا هي الأعظم تأثيرًا والأجدى. لكن، عليك تحديد الخيار الأنسب. حين نفكر في خياراتنا إنما نُعمل العقل الواعي كي نضع الخطط ونوجد الحلول. لكن، من المهم أيضًا أن نأخذ في اعتبارنا مشاعرنا تجاه هذه القرارات. تعتبر مشاعرنا هي المؤشرات القوية لما يهمنا. من ثمّ علينا أن نأخذها في الاعتبار حين نفاضل بين شيء وآخر. حين تكون بصدد اتخاذ قرار ما سَلْ نفسك عن الصور المرتبطة بموقفك والمشاعر المصاحبة لها؛ فمن شأن أحاسيسك أن تعطيك مؤشرات وأدلة عما لديك من خيارات، وعن أفضل التصرفات. عادةً يتجاهل الناس مشاعرهم لحساب عقولهم، غير أن الثقة بالمشاعر تتطلب وقتًا وممارسة. ابدأ بمراقبة مشاعرك، وستعرف تدريجيًا كيف تربط الأمور بعضها ببعض كي تصل لإجابات أسئلتك. لا تأتي هذه الإجابات من عقلك فحسب؛ بل من جسدك كذلك؛ فأجسادنا تتحدث إلينا بطرق مختلفة نتجاهلها؛ ما يؤدي لهلاكنا.

الثقة بالمشاعر تتطلب ممارسةً ووقتًا.

مثلًا، قد يكون لديك قلق داخلي من شخص ما؛ إذ تشعر بأنه ليس أهل ثقة، أو أن وظيفة بعينها غير مناسبة لك. انتبه لذلك الشعور؛ فقد يكون الخوف طبيعيًا لأنك على مشارف تكوين علاقة جديدة أو تحدٍّ جديد، أو قد ينبع من إنذار. عليك أن تغوص داخل نفسك كي تتأكد مما أنت مزمع عمله.

مثال ذكي

قررت «سونيا» أن تحصل على جلسات تدريب على الحياة لأنها لم تستطع اتخاذ قرار. لقد سبق لها الزواج والطلاق مرتين، كما كونت علاقات لم تدم وقتًا طويلًا بين هاتين المرتين. أخبرتني «سونيا» أن صديقها الحالي -الذي تعرفت عليه منذ عامين- قد تقدم لخطبتها، ورغم شعورها بالحب تجاهه كانت مترددة في مسألة الزواج. كان ترددها ينبع من خوفها من فشل العلاقة إذا لم تلتزم، وكان صديقها يرغب في الزواج وتكوين أسرة. وأثناء فترة التدريب أدركت «سونيا» أن الاستقرار ليس أفضل خيار لها، ورغم حزنها على انتهاء العلاقة عرفت أن هذا هو القرار الصائب. كانت رغبتها في الانفراد بنفسها وإعطاء نفسها وقتًا هي الكفة الراجحة.

فكر لنفسك

حين تكتسب الثقة الكافية للإيمان بنفسك، ومعرفة قيمك وما يهمك، ستصبح في مركز أقوى؛ ما يؤهلك لاتخاذ قرارات سديدة. إن تفكيرك لنفسك يعني أنك الوحيد الذي سيحدد ما إذا كانت الخيارات تناسبك أم لا، وأيضًا أنك لن تقبل أوامر من أحد أو تسمح لأحد بالتأثير عليك أكثر مما تريد. إن تفكيرك لنفسك يعني أن تكون قويًا لأن تتخذ قراراتك وتتمسك بها، حتى ولو أخطأت؛ فالأخطاء أخطاؤك على أية حال، وستتعلم منها دروسًا عظيمة. لا يعني هذا أن ترفض ما يقوله الناس؛ بل بالأحرى أن يكون لك رأي فيما يقوله الآخرون، وألا تخاف من الشك فيه أو حتى مواجهته. تستطيع -بفضل هذا- أن تعرف ما يناسبك.

ملخص ذكي

حين نتعلم كيف نثق بأنفسنا وقدرتنا على اتخاذ أفضل القرارات نشعر بالقوة والتمكن، وحين نتخذ قرارات صائبة سنصبح أوفياء لأنفسنا؛ ما يجعل حياتنا إيجابية. وللقرارات السديدة أثر جيد؛ فهي تساعدنا على تنمية ثقتنا بأنفسنا، والسعي قدمًا في حياتنا.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

راقب عدد الخيارات المتاحة لك واعرف ما ستختاره. التزم باتخاذ أفضل القرارات لنفسك، وراقب ما سيحدث لحظة بلحظة.

الفصل الثامن

فكر بإيجابية في مستقبلك

«كل لحظة في حياتك هي لحظة إبداع عظيم، والكون يزخر بالأشياء الملهمة. اسأل تُعطه.

شاكتي جاوين (-1948) مؤلفة ورائدة في مجال تطوير الشخصية والوعي.

هل تعتقد أن مستقبلك مخطط مسبقًا؟ هل هو مكتوب على جبينك، أم أنك حر في اختيار ما تشاء؟ أيًا كان اعتقادك بالنسبة للمستقبل، تظل الحقيقة هي أنك مخير أكثر مما تظن. قد يبدو هذا صعب التصديق، لكنه مثير. فكيف تخطط مستقبلك؟ كيف تحقق أهدافك المستقبلية وتحول أحلامك إلى حقيقة؟ إن رغبتك هي القوة التي تصنع الحياة الرائعة، وتراك تحقق رغبتك عندما:

- تستمتع بما لديك.
- تتمسك بأن تكون في أفضل صورة.
- تتحمل مسئولية سعادتك.

الرغبة هي التي تحفز التغيير، والعزيمة تحول الرغبة إلى حقيقة. وتعتمد قدرتك على تفعيل التغيير على قوة أفكارك وشغفك بها، وكذا على تركيز انتباهك، كما تعتمد على قدرتك على وضع رؤيتك المستقبلية.

التصورات الإيجابية

حين تتصور ما تريده حقًا، تصبح طموحاتك أكثر وضوحًا. فما كان مجرد أمنية يصبح واقعًا وقابلًا للتحقق حين تخلق صورة ذهنية له. إن الصور الذهنية الإيجابية التي تحملها تؤثر في خبراتك وتنعكس على الطريقة التي تفكر بها في نفسك وفي أهدافك. وهناك عدة طرق تعبر بها عن أهدافك المختارة؛ منها التصور الإيجابي.

إن التصورات الإيجابية ترسخ الانطباعات الجيدة.

التصور هو تلك الصورة الذهنية التي يكونها عقلك عما تريد أن تكون الأمور عليه. ويعتبر التصور الإيجابي طريقة لتوجيه خيالك يتم بها برمجة اللا شعور على توقع ما تتخيله. إن التصورات الإيجابية ترسخ الانطباعات الجيدة التي تؤثر بدورها في أفكارنا، ومشاعرنا،

وظروفنا. من ثمّ ستشعر بمزيد من الإيجابية والحماس وستبدأ عقليتك الجديدة في جذب الظروف الإيجابية نحو حياتك. ستصبح أقل تعرضًا للأفكار والخبرات السلبية؛ لأنك ستركز أفكارك على النجاح والسعادة.

نصيحة ذكية

خيالك هو الذي يصنع بدايات الأشياء.

استخدم خيالك

تذكر أن خيالك أداة قوية، وتستطيع أن تتخيل فرصًا سانحة. تعكس أحلامك أمنياتك التي تتحول بدورها إلى حقيقة من خلال العقلية السليمة. ليس للأحلام حدود. أطلق -إذًا- لخيالك العنان كي تستكشف المزيد من الفرص، فمن شأن هذا إمدادك بالطاقة الإيجابية التي ستدفعك نحو المستقبل. قد تعتقد أن التخيل صعب، غير أن هذه الفكرة معوّقة؛ فحتى لو لم يأت الخيال بشكل تلقائي فاعزم أنت على ذلك. جرب هذا التمرين القصير حين تكون بمفردك وفي حالة ارتياح. ابتعد عن أي مصدر للإزعاج.

مبادرة ذكية

أغلق عينيك وابدأ في التنفس. انتبه لصعود حجابك الحاجز وهبوطه أثناء الشهيق والزفير. ستشعر في كل نفس أنك أكثر هدوءًا. ركز في التنفس وانس التوتر الذي يسيطر على جسدك. إذا ما خطرت على بالك أي أفكار، فاعتبرها شحبًا مارّة، واستمر في التنفس. تخيل الآن أنك في مكان جميل، كالحديقة أو شاطئ ذي رمال بيضاء. تصور أنك سعيد ومبتهج، وأنك تشعر بالقوة والحماس والثقة. كلما كانت الصورة واضحة تمكنت من التأثير في مشاعرك. استمتع بوجودك في هذا المكان لبضع دقائق، ثم عد للتركيز في التنفس، وعد إلى غرفتك وافتح عينيك تدريجيًا.

إذا تعذر عليك التخيل، فواظب على ممارسة التمرين حتى تتمكن من استحضار صورة مكان جميل إلى خيالك. حين تشعر بأنك تستطيع عمل ذلك بسهولة ويسر، اخط الخطوة التالية.

كوّن ذكرى

لنقل إن هدفك هو المشاركة في سباق العدو (الماراثون). تخيل نفسك تعدو وأنت بكامل

قوتك ولياقتك. أنت تواق للوصول إلى خط النهاية. كن إيجابيًا وركز في الصورة الذهنية بشغف وثقة. استمر في التخيل، وصدّق أنك تستطيع عمل ذلك؛ فحين تستعد ذهنيًا لأي شيء تريد عمله ستكوّن «ذكرى» له، وفي الوقت نفسه ستبرمج اللاوعي على توقع نتيجة ما تتخيله. إذا كان من السهل عليك استخدام الكلمات، أو الأفكار، أو المشاعر تستطيع إضافتها لتصوراتك، وإضفاء المزيد من القوة والطاقة عليها.

تخيل ذاتك المستقبلية

مبادرة ذكية

عد إلى دائرة حياتك واختر أحد المناحي التي تريد تخيل مستقبلها. كيف سيكون هذا المنحى بعد ستة أشهر، أو بعد عام، أو بعد خمسة أعوام؟

ركز في الحياة المثالية، وتخيلها. شاهدها واشعر بها وصدّقها؛ فأنت الآن تصنع المستقبل، وتخطط لحياتك الجديدة. كن مبدعًا، واستمر في مراقبة شعورك. شاهد نفسك وأنت تعمل الأشياء التي ستعملها في المستقبل. واصل تكوين الصور الذهنية لما تريد أن تعمله. تطلع للمستقبل الرائع الآن، وحين تتخيل ذاتك المستقبلية اغمر نفسك بالتوقعات السعيدة، واشعر بأنها أصبحت جزءًا منك. أطلق لخيالك العنان.

ذاتي المستقبلية بعد ستة أشهر:

ذاتي المستقبلية خلال عام:

ذاتي المستقبلية بعد خمسة أعوام:

حين تتخيل مستقبلك بهذه الطريقة، لن يكون مكانًا مجهولًا بعد؛ بل مكانٌ تصنعه بخيالك وأفكارك ومعتقداتك. فأنت تمده بالحياة برؤيتك الخلاقة، وتجعله يحدث في اللحظة الحالية. ابحث عن طرق لدمج التصورات الإيجابية في حياتك اليومية، كأن تتخيل وأنت تستحم، أو حين تمشي أو تمارس التمرينات، أو أثناء ذهابك إلى العمل إن أمكن. عش أفضل حياة الآن.

اصنع سعادتك الآن. اعرف أنك جدير الآن، وأنك ستصنع أفضل مستقبل.

ارسم لوحة الرؤى

يعتبر رسم لوحة الرؤى وسيلة قوية للتخيل. تتكون لوحة الرؤى من مجموعة صور للأهداف والأحلام التي تريد تحقيقها في الحياة. تستطيع عمل لوحة الرؤى بقطعة من الكرتون، ومقص، ولصق، والكثير من المجلات (أو استعن بشبكة الإنترنت). قلب في المجلات أو ابحث في شبكة الإنترنت عن صور تعكس ما تريد تحقيقه، ثم رتب الصور على اللوحة بأي شكل يروق لك ويلهمك. استمتع بتكوين اللوحة؛ لأنها تعبير عن حياتك المستقبلية.

ولكي تضفي المزيد من القوة على رؤاك، أضف إثباتات وبراهين. فعلى سبيل المثال، إذا أردت تحقيق المزيد من الثراء، فاختر صورة تعكس هذا الثراء، واكتب على جانبها إثباتًا مثل: «أتمتع بثراء ورخاء غير محدود». سيشحذ هذا رغبتك. ضع لوحتك في مكان واضح تستطيع رؤيته بشكل منتظم، وانظر إليها بشكل منتظم وبعزيمة صادقة، مدركًا أنك بصدد خلق الحياة المثالية وتحويلها إلى واقع.

الإثباتات الإيجابية

ردد الإثباتات بحماس وثقة.

إن اختيار التفاؤل بمستقبلك نافع وضروري لنجاح أهدافك. فالإثارة المصاحبة للتفاؤل تغير انطباعك عن نفسك. وحين تعيش رؤيتك، تظل متفائلًا. وتعتبر الإثباتات الإيجابية طريقة أخرى للنجاح. تستطيع النطق بالإثباتات الإيجابية والعبارات المشجعة عن نفسك وحياتك أو ترديدها بصوت مرتفع، كما يمكنك ترديد الإثباتات حين تخور عزيمتك وتكون في حاجة إلى شحذ طاقتك وهمتك. تأكد من ترديدها بحماس وثقة. لا تكتف بأن تقول: «أحقق أهدافي بسهولة» بصوت خافت ونبرة أحادية؛ بل قلها بحماس وكأنك تعني ما تقول. تذوق كل كلمة وأدرك حقيقة كلامك. تحمس لما تثبته لنفسك.

وها هي بعض الأمثلة:

- أحب نفسي وأحترمها.
- كل يوم أثبت قدري وقيمتي.
- أنا قوي وذكي.

- أثق بنفسي.
- السعادة والنجاح هما أسلوب حياتي.
- اخترت التفاؤل بنفسي وحياتي.
- أرحب بالتحديات كفرص للتطوير.
- أحقق أهدافي بسهولة.
- أنا متحمس للمستقبل.

ساعد نفسك على اختيار إثباتاتك بالتفكير في هدفك الذي اخترته في الفصل الخاص بوضع الأهداف. أيّ الإثباتات ستشجعك وتدعمك في السعي نحو هدفك وتحقيقه؟ اكتب قائمة وضعها في مكان تستطيع رؤيته حتى تنظر إليها عدة مرات في اليوم.

هدفي هو:

العبارات التوكيدية الإيجابية للهدف هي:

1
2
3
4
5

من شأن ترديد العبارات التوكيدية بشكل مستمر أن يمدك بالثقة. ردد الشيء دائمًا كي يتحقق. فحين تواظب على دعم نفسك، إنما تؤكد أن أحلامك ستتحقق، وأنها قوية بدرجة تحولها إلى واقع. لا تركز على ما لا تستطيع عمله؛ فالعبارات التوكيدية السلبية لها نفس قوة العبارات التوكيدية الإيجابية. فكر فيما تستطيع عمله. لديك إمكانات أكثر مما تعتقد. تستطيع عمل أشياء لم تخطر لك ببال. معظم المعوقات تنبع من داخلك. ثق بنفسك.

نصيحة ذكية

ردد عبارة بقوة وثقة كثيرًا، وستتحقق.

قوة التفاؤل

هل سبق أن سمعت أن أحدهم يسلك في حياته سلوك «بوليانا»؟ «بوليانا» هي فتاة رفضت التفكير في أي شيء سلبي، فغيرت حياتها وحياة كل من تعرفهم. ففي القصة نرى «بوليانا» تشجع الناس على أن يتوقفوا عن رؤية أنفسهم كمرضى، أو وحيدين، أو يائسين. وحتى حين تكون الحياة صعبة، نراها تعلمهم كيف يلعبون «لعبة السعادة»، ألا وهي:

لعبة يبحث فيها الشخص عن أقل أسباب السعادة، مهما كانت الصعوبات التي يواجهها. في ثقافتنا، يسخر الناس من «بوليانا» باعتبارها نموذجًا للسذاجة والتفاؤل البعيدين عن الواقع. ولكن إلى أي واقع نشير؟ إن التشاؤم يجعلك تشعر بالإحباط، ويبعد عنك الفرص. أما التفاؤل فيشعرك بالراحة، ويفتح مجالات الحياة أمامك. فأي الحالتين تختار؟

توقع الأفضل

أفكارك هي المغناطيس الذي يجذب إليك أفضل النتائج.

إن السلوك السلبي أو المتشائم لا يغير أي شيء للأفضل، ولا يمدك بالطاقة أو يمكّنك من تخيل أو صنع مستقبل أفضل؛ بل العكس. إن طاقة التفاؤل والتوقعات الإيجابية هي التي تساعدك على تحقيق النتائج الإيجابية؛ ويعتبر اختيارك التوقعات الإيجابية قرارًا يغير حياتك: لأن التفاؤل والطاقة سيجذبان الخبرات الإيجابية بموجب «قانون الجذب الفكري». فحين تفكر أو تتصرف وكأنك تتمتع بالقدرة على جذب علاقة أكثر مودة، أو مستقبل واعد، أو شعور كبير بالحيوية والصحة، تصبح أفكارك كقطع المغناطيس التي تجذب إليك أفضل النتائج. إن انفتاحك على أفضل الأشياء يصبح هو اختيارك الذي يوجه أفكارك وتصرفاتك. ويعتمد المستقبل على قرارات الحاضر. فأنت تصنع المستقبل في الحاضر بأفكارك ومعتقداتك وتوقعاتك. وفي واقع الأمر، أكبر قوة تمتلكها لصنع المستقبل هي اختيارك تمكين نفسك في الحاضر بالأفكار والتصرفات التي تدعمك وتلهمك. تخيل الأفضل، وهذا ما ستحققه.

مبادرة ذكية

اشحن نفسك بالطاقة. نشط نفسك. يعتبر تخيلك المستقبل القوة الدافعة نحو النجاح. عد إلى دائرة حياتك واختر منحى تتصوره بإيجابية. ارسم صورة ذهنية أكثر حيوية وإثارة لهذا المنحى. تذكر أن ما تمعن التفكير فيه وتركز عليه هو ما يتحقق. ستعرف أن تصورك يتحقق حين تشعر بانعكاسه الإيجابي على جسدك؛ إذ تشعر بأن الحياة التي تتخيلها تتحقق. استمر في

تخيل نفسك تعيش في المستقبل المنشود بكل تفاصيله، وواظب على دعم هذه الصورة بالطاقة حتى تشعر بأنها حقيقية وموجودة الآن. أنت لا تحتاج إلى معرفة كيفية تحققها، فربما كل ما تعمله الآن هو الخطوة الأولى. اسمح لعقلك وكيانك كله بأن يتخيل المستقبل وكأنه الأمر الواقع. كوّن صورًا جديدة للمستقبل، واستخدم المشاعر القوية التي يصنعها خيالك كي تخلق عالمًا يماثل الصور الذهنية الإيجابية والأحاسيس الجسمانية لحياتك المستقبلية. ارض عن نفسك واجعل من هذا عادة كي تبقى متحمسا وتواقًا لخلق أفضل حياة.

أغلق عينيك وتخيل أنك تحقق رؤيتك:

• كيف ستشعر حينئذ: بالقوة، أم بالسعادة، أم بالنجاح، أم بالنشوة، أم بالثقة، أم بالإلهام، أم بالحماس لتستمر في التصور؟

• إلى أي مدى ستختلف حياتك؟

• ما الذي سيتغير؟

• ما الذي سيقوله الآخرون عنك؟

• ما الذي ستقوله للآخرين عن نفسك؟ كيف سيؤثر تحقيقك الهدف المثالي في تقديرك لذاتك وفي طريقة رؤيتك لنفسك؟ هل التخيل الإيجابي قوي بما يكفي لتخطو الخطوة الأولى نحو خلق ذاتك المستقبلية؟ إذا أجبت بنعم، فكيف ستتصرف؟

اسمح لنفسك بالأخذ

لكي تعبر عن أي شيء في حياتك -سواء أكان علاقة قوية، أو عملًا ما تحبه، أو صحة أفضل- تحتاج إلى أن تحصل على ما تريده. قد يبدو هذا واضحًا. لكن، في واقع الأمر، يجيد معظمنا العطاء أكثر من الأخذ. تعتبر هذه أكثر المراحل صعوبة أثناء محاولتنا اكتشاف قدرنا أو مقاومة أي شعور بعدم الجدارة. ولكي تتمكن من أخذ ما تريده، تحتاج لأن تشعر بالرضا عن نفسك؛ فحين ترضى عن نفسك تصبح جاذبًا للخبرات الإيجابية. وأثناء مطالعتك لفصول هذا الكتاب ستكتسب الثقة وتقدير الذات؛ وحتى لو كان العمل على اكتسابها جاريًا، فآمن أنك تستحق الأفضل، وثق بأن هذا الإثبات سيصنع العجائب.

استمر في تخيل المستقبل

تعتبر الأفكار الداعمة واستخدام الإثباتات والخيال أدوات قوية للتغيير. فكلما قضيت وقتًا في تخيل النجاح أصبح واقعيًا وقابلًا للتحقق. وحين تصدق أن هذه الأشياء ممكنة ستخطو

الخطوة الأولى نحو تحويلها إلى واقع. استمر في تخيل المستقبل وغرس الأفكار الإيجابية في اللاشعور. قد لا تتحقق النتيجة بحذافيرها؛ إذ قد يتحقق شيء أفضل مما تتخيله الآن. كن مرنًا، وثق بأن الطاقة الإيجابية والعزيمة ستحققان أفضل النتائج.

ملخص ذكي

الحياة نبوءة تحقق نفسها. فأنت تصنع أفضل مستقبل حين تتصور نفسك سعيدًا وراضيًا. واصل دعم نفسك بالإثباتات الإيجابية، ودع قوة الخيال تستحضر حياة ملؤها السعادة والإثارة. لا تنس أنك تستطيع خلق سعادتك ونجاحك.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

التزم باستبدال معتقد راسخ بعبارة توكيدية إيجابية. راقب طاقتك وحالتك المزاجية أثناء ترديدك هذه العبارة.

الفصل التاسع

افسح مجالًا لحياتك الجديدة واخط الخطوة الأولى

«أنت لا تستطيع اكتشاف البحر إلا إذا تحليت بالشجاعة الكافية للابتعاد عن الشاطئ».

مجهول المصدر

أخلِ حياتك من الفوضى

بعد أن تستوضح أهدافك، عليك أن تفسح مجالًا لحياتك الجديدة كي تركز في هذه وتلك وتلتزم بهما. لا يعني هذا أن عملية إخلاء حياتك -أو حتى منزلك- من الفوضى والتخلي عن الأشياء التي لا تحتاج إليها أمور سهلة؛ فهي- بالأحرى- عملية تحول؛ إذ يعتبر تحقيق القليل من النتائج أمرًا رائعًا؛ فإخلاء عالمك الخارجي من الفوضى يؤثر تأثيرًا كبيرًا على عالمك الداخلي. فقد تكون مرتبطًا عاطفيًا بتلك الفوضى؛ كأن يكون لديك ثوب قديم تحبه وتتمسك به رغم كونه لم يعد مناسبًا، أو قد تكوِّم بعض الأشياء «من باب الاحتياط».

إذا كان المتاع يهدر طاقتك، فهو نفاية.

إن الاحتفاظ بسقط المتاع خشية الحاجة إليه في يوم من الأيام قد يستنزف طاقتك، ولكي تحدد ما إذا كان المتاع مهمًا أم لا أمر بسيط؛ فإذا كان المتاع يهدر طاقتك، فاعلم أنه نفاية؛ وإن كنت تحبه وتستخدمه، فهو نافع. حتى إن كنت لا تشعر بالفوضى، اعلم أن لكل شيء في بيتك تأثيرًا عليك.

مبادرة ذكية

استكشف طاقة منزلك. أغمض عينيك وتأكد من أنك مسترخٍ، وأن أحدًا لن يزعجك. ركز في التنفس، واسترخِ أكثر وأكثر. تخلَّ عن جميع الأفكار، واعتبرها سحبًا مارة. الآن راقب نفسك وأنت تتجول في منزلك. ادخل كل غرفة. ماذا لاحظت؟ وبماذا شعرت أثناء تلفتك يمينًا ويسارًا؟ هل البيت فسيح

ومريح، أم ضيق وخانق؟ هل تحتل الأشياء حيزًا كبيرًا؟ ابحث في خزاناتك وأدراجك؛ التقط بعض الأغراض وافتح مختلف الخزانات والأدراج. راقب ما يهدر طاقتك وما يزيدها. بعد أن تنتهي من التجول داخل منزلك، عد إلى وعيك تدريجيًا، ثم إلى كرسيك، ثم إلى الغرفة التي

تجلس فيها وافتح عينيك مجددًا.

مثال ذكي

تغيير الطاقة

لقد أعطت حماة «بث» كنتها صندوق مجوهرات قبل وفاتها. لم تكن علاقتهما على ما يرام؛ فلطالما أدانت الحماة الراحلة «بث» وأهانتها. ورغم عدم تعلق «بث» بالصندوق، شعرت أن الواجب يحتم عليها الاحتفاظ به. ولكن، كلما نظرت إليه، كانت تستحضر مشاعر النقد والتجريح؛ ما كان يهدر طاقتها. وحين لاحظت «بث» أن الصندوق كان يؤثر عليها سلبًا، استطاعت أن تتخلى عنه، وهنا شعرت «بث» بالراحة على الفور، واستراحت؛ لأن الجو في غرفة نومها قد تغير تغيرًا ملحوظًا؛ إذ أصبحت الغرفة فسيحة ومريحة لأول مرة بعد عدة أشهر.

أفسح المجال للأشياء الجديدة

للأشياء قيمة رمزية كبيرة ومعنى عظيم. وللتخلي عن بعض الأشياء تأثير كبير على صحتك البدنية والنفسية. اختر شيئًا تريد التخلي عنه واطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما النفع الذي سيعود علي من التخلي عن هذا الشيء؟
- ماذا سأخسر لو تخليت عن هذا الشيء؟
- ما الأشياء الجديدة التي ستدخل حياتي بعد إخلائها من الفوضى؟

فمثلًا، قد تقرر إقامة علاقة جديدة، لكنك مازلت تحتفظ بصور صديقتك القديمة وخطاباتها. حين تتخلص من هذه الأغراض، أكد لنفسك بإيجابية أنك «تتخلص من الماضي وتنفتح على علاقة جديدة رائعة».

الأشياء المهمة

هناك طريقة أخرى للتخلص من الفوضى واكتساب المزيد من الطاقة. تتمثل هذه الطريقة في تحديد الفرق بين الالتزامات المهمة والالتزامات غير المهمة. ومن أمثلة الالتزامات المهمة رعاية الأطفال، والذهاب إلى العمل، ودفع الفواتير. أما عن الالتزامات غير المهمة فقد تتمثل في بعض الأشياء التي تمارسها في مجتمعك أو مع أصدقائك. وحين ترغب في التخلي عن الالتزامات غير المهمة، إنما تكتسب طاقة وتكسب وقتًا لعمل الأشياء المهمة. فكر في الالتزامات المهمة والالتزامات غير المهمة، واكتب قائمة بهذه وتلك.

الالتزامات المهمة:	الالتزامات غير المهمة:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

اطلب المساعدة وتعلم كيف تفوض مهامك

ابدأ بالتخلي عن التزام أو اثنين يؤثران بالسلب في وقتك وطاقتك. ولكي يتسنى لك عمل هذا؛ اطلب المساعدة، وفوِّض بعض المهام، أو ارفض البعض الآخر بإصرار. قد يكون تفويض المهام صعبًا؛ إذ يحب البشر أن يشعروا بأنهم لا يمكن الاستغناء عنهم، أو أنهم يتحكمون في مقاليد الأمور. إن طلب المساعدة يقسم الأعباء. جرب هذا بتفويض مهام بسيطة، وراقب مقدار الراحة الذي تشعر به.

ارفض بعض المهام

حين نتحمل ما فوق طاقتنا، نشعر بالضيق ونتذمر؛ لذا، من المهم أن نرفض الطلبات والتوقعات غير المعقولة من أنفسنا والآخرين. وحين نحترم حدودنا ونعرف الفرق بين الالتزامات المهمة وغير المهمة، سنتمكن من رفض بعض الأشياء وسنصر عليه. وحين يشعر الإنسان بقيمته وحريته في رفض بعض الأشياء ستصبح الأمور هكذا:

- ستشعر بمزيد من الحرية والحيوية.
- سيكون لديك المزيد من الوقت لعمل ما يهمك.
- سيزيد شعورك بقيمة نفسك.

نصيحة ذكية

إن قول «لا» للآخرين هو قول «نعم» لنفسك.

الالتزامان غير المهمين اللذان أرغب في التخلي عنهما:

1

2

نظم نفسك وحياتك

يعتبر تحملك مسئولية جودة حياتك هو أعظم ما تصنع من تحولات؛ فمن شأن أسلوب الحياة البسيط أن يصنع فرقًا كبيرًا في وقتك، وطاقتك، والتزامك بتنفيذ خططك. إن الإلهام والحماس يدفعانك قدمًا. ولكن، إذا كنت شخصًا غير منظم، فلن تحقق تقدمًا ملحوظًا، وستذهب أحلامك قبض الريح؛ فلست منظمًا بالقدر الذي يجعلك تحققها. ابدأ بترتيب أولوياتك، وخصص وقتًا لما يهمك حقًا.

مبادرة ذكية

جرب الأفكار التالية لتوفير وقتك:

• قلل الوقت الذي تقضيه في الأشياء التافهة أو الأنشطة غير المهمة كي تركز فيما تريد عمله حقًا.

• تحمل مسئولية ما لك طاقة به، وتعلم تفويض المهام.

• اقض وقتًا أقل في التردد، ونفذ خطتك.

• تحكم في مقاليد الأمور، معطيًا الأولوية لأهدافك، يليها الأشياء الأقل أهمية.

نصيحة ذكية

إذا أحسنت استخدام الوقت، فستجد المزيد منه؛ فالمسألة تتعلق بترتيب الأولويات.

حدد أولوياتك

حين تحدد أولوياتك سيكون من السهل عليك عمل قائمتين: الأولى تتضمن جميع مناحي حياتك الضرورية لسعادتك؛ مثل: الوقت، والعمل، والعلاقات، والصداقات، والتمارين، وغيرها. أما القائمة الثانية فتتضمن كل ما ليس له علاقة مباشرة بسعادتك؛ مثل: مشاهدة التليفزيون، والرد على البريد الإلكتروني، ومساعدة الناس. سيعطيك هذا مؤشرًا واضحًا عن كم الوقت الذي تقضيه في عمل الأشياء غير الضرورية التي تضغط عليك أو تهدر وقتك.

أولى أولوياتي هي:	أولوياتي الثانوية هي:
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

حين تتحمل ما لا طاقة لك به أو ترهق نفسك، ستصاب بالإجهاد. فإذا تحملت مسئوليات تفوق حدود قدرتك، فسَل نفسك عن نتيجة إرهاقك الشديد أو انشغالك الشديد. ما المنافع التي تعود عليك إذا ما خدمت الناس أكثر من نفسك؟ مثلًا، قد يكون السبب في هذا هو إشباع حاجتك لأن يحتاج الآخرون إليك ويرغبوك. غير أن تنظيم وقتك، وتوفير طاقتك، والحفاظ على صحتك أمور ضرورية لإحداث التوازن في حياتك. وبغض النظر عن حدوث هذا التوازن بشكل تدريجي، سيمكنك من خلق حياة أكثر سعادة واتزانًا.

نصيحة ذكية

هل يقربك ما تعمله من هدفك؟ كل طاقة مهدرة هي وقت مهدر.

محفزات ومثبطات الطاقة

لاكتشافك ما يزيد طاقتك وما يثبطها تأثير كبير في قدرتك على خلق أفضل حياة. راقب ما يزيد طاقتك وما يبددها طوال اليوم، وراقب تأثير الأمرين على حالتك الذهنية، والعاطفية، والبدنية. فبعض الأنشطة والناس يشحنونك بالطاقة والحيوية، والبعض الآخر يستنزفك

ويرهقك. وها هي بعض الأمثلة:

مثبطات الطاقة:	محفزات الطاقة:
عمل شيء لا تستمتع به. مشاهدة التليفزيون لوقت طويل. التواجد في مكان مزدحم أو ذي إضاءة اصطناعية لوقت طويل. الخضوع لأفكار مقيِّدة.	ممارسة رياضة المشي، أو الجري، أو السباحة. إنهاء حمام ساخن بزخة من الماء البارد. مشاهدة شروق الشمس. تكرار العبارات التوكيدية الإيجابية.

اكتب الآن قائمتك

الأشياء التي تثبط طاقتي هي:

1

2

3

4

5

فكر في: كيف لهذه الأنشطة أن تستنفد طاقتك، وإذا وجدت من الصعب عليك التوقف عن ممارسة أيٍّ منها فسل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الغرض من ممارستها؟

- ما الفائدة التي تعود عليّ منها؟

- ما الداعي لممارستها؟

- ما أعذاري لممارستها؟

التزم بتغيير أحد مثبطات الطاقة على الأقل. فمثلًا، إذا كان أحد الأشخاص السلبيين يبدد طاقتك، فاتخذ قرارًا جادًا بقضاء وقت أقل معه أو تجنبه تمامًا. التزم بجعل حياتك أكثر بهجة.

فكر الآن فيما يزيد طاقتك.

الأشياء التي تزيد طاقتي هي:

1

2

3

4

5

فكر فيما تستطيع عمله كي تزيد هذه الأشياء في حياتك بشكل يومي. استمتع بالأشياء التي ترفع روحك المعنوية.

مثال ذكي

المرأة الخارقة

صوفي أم رائعة؛ فهي تعمل بدوام كامل، وعضو في عدة لجان، وتقضي وقتًا طويلًا في جمع التبرعات وخدمة المجتمع، ولطالما قضت وقتًا طويلًا في كل تلك الأمور؛ ما أثَّر بالسلب في جميع مناحي حياتها. كانت صوفي تعرف أن شيئًا ما يجب أن ينفعها، لكنها لم تعرف ما هو. أثناء تلقيها جلسات التدريب على الحياة اكتشفت أنها ستشعر بالذنب إذا ما تخلت عن كل تلك الأشياء، وظنت أن الناس سينعتونها بالأنانية، وأنها ستفقد احترامهم؛ بل وستفقد أصدقاءها أيضًا. كما أدركت أنها ضحت بالأشياء التي تحبها مثل عمل الأواني الفخارية والاستمتاع بجمال الطبيعة. لقد توصلت صوفي إلى معرفة شيء مهم ومؤلم في الوقت عينه؛ ألا وهو: أن إعجاب الآخرين بها ينبع من كونها أمًا عظيمة، وأن هذا الإعجاب كان على حساب سعادتها وراحتها. كما أدركت صوفي أن تكريس نفسها للآخرين أسهل من حبها لنفسها وانتباهها لها، فراحت تزيد من تقديرها لذاتها، وبالتدريج راحت تتخلى عن الالتزامات التي بددت طاقتها، وتعمل الأشياء التي تسعدها وترضيها عن نفسها.

خصص وقتًا لنفسك

إن تخصيص وقت لنفسك يؤهلك للعمل بصورة أفضل.

يتطلب تغيير حياتك وقتًا وطاقة؛ لذا، من المهم أن تجدد نشاطك. فحين ترهق نفسك وتحاول ملء كل دقيقة بالعمل، تتبدد طاقتك. جدد نشاطك بتخصيص وقت تركز فيه على

العناية بنفسك. إن «الوقت المخصص لنفسك» ضروري؛ إذ يؤهلك للعمل بصورة أفضل، وتحقيق التوازن في حياتك. وإن كنت تعتقد أن تفكيرك في نفسك ضرب من الأنانية فأعد التفكير إن إيجاد التوازن بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين يرضيك ويرضيهم. ركز في نفسك؛ فهذا يعني أنك تفهم نفسك، وتعطي سعادتك الأولوية، وتعتني بأكثر الناس أهمية في حياتك، ألا وهو: أنت. فسيستفيد الجميع حين تقرر الاعتناء بنفسك. وقتئذ، ستتاح لك فرصة الاعتناء بمناحي حياتك كافة. إن إدراك أهمية «الوقت المخصص لنفسك» شيء مهم، غير أن إفساح المجال لنفسك في حياتك المزدحمة بالمهام أمر صعب، ولكي تحقق أكبر استفادة من «الوقت المخصص لنفسك»، تأكد من عدم وضعه بين المهام المتعبة. فكر في كيفية الاستمتاع بوقتك، متناسيًا للحظة متطلبات الحياة اليومية. ستعرف -عندئذ- أنك تستطيع ابتكار أشياء جديدة، أو تصبح أكثر لياقة، أو تكون أنت (على طبيعتك) ببساطة. إن «الوقت المخصص لنفسك» يعطيك فرصة لتأمل حياتك ويؤهلك لتفعيل التغيير.

نصيحة ذكية

إن «التركيز في الذات» هو أساس العقلانية.

مثال ذكي

إفساح المجال للحياة الجديدة

بعد سلسلة من المشكلات الصحية البسيطة، ترك جويل عمله ذا المسئوليات الجسام في المدينة. كان يعرف أنه مرهق ويحتاج وقتًا لإعادة تقييم حياته وتفعيل بعض التغييرات الضرورية. وأثناء أولى جلسات التدريب على الحياة ركز في دائرة حياته، لكنه صُدم؛ إذ وجد أن نتائج كل منحى شديدة الانخفاض، فقد كان يضع كل طاقته في العمل؛ فأصبحت حياته غير متوازنة لدرجة أصابته بالإرهاق. وبعد بضع محاضرات، صار جويل مشغوفًا بالزهور والنباتات، وأدرك ما يريد عمله كي يبدأ عمل مشتل. كان متحمسًا لعمل الشيء الذي يحبه، حتى ولو اضطر لعمله ببطء. راح يركز في بناء الإيمان بالذات وإطلاق مشروعه، مستخدمًا التفكير الإيجابي والإثباتات الإيجابية التي تلهمه وتشعل حماسه. وبعد تحديده أهدافه، وضع خطة العمل، كما قام بوضع إطار زمني وأعطى نفسه مهلة سنة لتنفيذ المشروع. وفي تلك الأثناء، اتخذ وظيفة بدوام نصف الوقت لبضعة أشهر في المكتبة المحلية، وراح يقضي جل وقت فراغه في قراءة كتب عن الزراعة وتعلم المزيد عن الموضوع. أطلق جويل مشروعه طبقًا للخطة الموضوعة،

وراح يتقدم تدريجيًا، وهو الآن يعمل ما يحب، ومن ثم، كُلل مشروعه بالنجاح.

اخطُ الخطوة الأولى

تتفتح طرق جديدة حين يأتي وقت تفعيل التغيير.

قد تأتي أوقات توجهك الحياة نحو اتجاه جديد، وحين يلوح لك الطريق الجديد يكون لديك عدة خيارات. قد تتجاهل تلك الخيارات أو تفكر فيها، لكنك تقلق مما يجب أن تعمله بشأنها أو تستكشف إلامَ تقودك. فحتى لو لم تكن متأكدًا في البداية، فالخطوات الأولى هي التي ستأخذك إلى هدفك. حينئذ ستتفتح أمامك طرق جديدة حين يأتي وقت التغيير. وحين تقرر المضي قُدمًا وتركز في هدفك، تبدأ في تفعيل التغيير وتسير نحو تحقيق هدفك. إن قدرتك على تقبل الحياة الجديدة تعتمد على رغبتك في فتح آفاق جديدة. فكل خطوة تخطوها نحو المجهول تشحذ عزيمتك وتزيد فرصك. فهناك عدة فرص تسنح لنا أثناء حياتنا، وتقودنا نحو علاقات، ووظائف، وصداقات؛ بل وأشياء جديدة لم نكن نعرفها عن أنفسنا. وفي هذه المرحلة نجد أن حياتنا تعتمد على نتائج استكشافنا للطرق التي تُفتح أمامنا، كما يعتمد نمونا وتطورنا على فضولنا لاكتشاف المزيد عن أنفسنا. قد تكون الخطوة الأولى نقطة تحول مثيرة؛ إذ نعبر أعتاب حياة جديدة.

استجمع شجاعتك كي تبدأ

هناك طريق واحد للبدء في تغيير حياتك للأفضل. هذه هي البداية فحسب. ولأن الخطوة الأولى هي الأصعب؛ تحتاج لوضع هدف محدد تسعى لتحقيقه. تذكر أن تخطو خطوة تلو الأخرى نحو هدفك. حدد أهم الأهداف، حتى ولو كان ينطوي على مخاطرة صغيرة، ويجب أن يكون هدفك متناسبًا مع شخصيتك، غير أنه قد يعكس تغييرًا في قيمك. فمثلًا، قد تنتقل من وضع احتياجات الناس في المقام الأول إلى وضع احتياجاتك في المقام الأول. وحين تفعل هذا ستجد أنك ترغب في السعي نحو تحقيق ما تريده، وسيعكس هدفك هذا. هون عليك ولا تثقل على نفسك بالأفكار السلبية؛ فطاقتك الإيجابية كفيلة بإبقائك على الطريق الصحيح. استمر في تخيل هدفك، وستصبح الخطوات التالية أوضح. اعتبر نجاحك المجموع الكلي لما تبذله من جهود بسيطة تكررها يوميًا.

استمع لحدسك؛ فقلبك هو الذي سيخبرك بالخطوة التالية.

نصيحة ذكية

إن العمل الذي لا تبدؤه هو الذي يستغرق أطول وقت في إتمامه.

خذ وقتك

كل الإنجازات العظيمة هي مجموع لإنجازات صغيرة، ويعتبر التغيير عملية تطور تستغرق وقتًا؛ فإذا كنت تريد زراعة أشجار التفاح، فعليك أن تعطيها وقتًا لتزهر، وتحمل ثمارًا، وتعطي الثمار وقتًا لتنضج. كما لا تتحول اليرقات لفراشات بين عشية وضحاها؛ بل تقضي وقتًا في الشرنقة قبل أن تكبر وتطير؛ بالمثل، لدينا إطار زمني لتفعيل التغيير. فكر في هدفك وكأنه بذرة. إن دورك هو توفير أفضل الظروف لهذه البذرة كي تزهر وتنمو. كن صبورًا واستمر في تخيل النتائج.

ثق في الوقت

هناك وقت للإقدام ووقت للإحجام. في بعض الأحيان تحتاج لتأمل حياتك الجديدة وانتظار حدوث بعض الأشياء. قد يكون هذا هو وقت الإبداع؛ إذ تضرب البذور التي غرستها بجذورها في الأرض وتنمو. غير أن هذا يتطلب الثقة؛ إذ يبدو الأمر وكأن شيئًا لا يحدث. قد تفيدك أوقات الانتظار المتعبة (الفترات الانتقالية) في تأمل مشاعرك وتحليلها؛ فربما تكتشف أنه يجب عليك المبادرة بشيء ما. سل نفسك ما إذا كان يجب عليك عمل شيء لتحريك الأمور أم لا. إذا كان الأمر لا يتطلب عمل أي شيء، فراجع الموقف واستمتع بهذا الوقت، عالمًا أن المستقبل ينتظرك.

نصيحة ذكية

فترة الراحة هي فترة تجدد فيها نفسك وتتحول فيها -بشكل غير ملحوظ- إلى ذاتك الجديدة.

قوة الشخصية

ما معنى قوة الشخصية؟ بعض الناس يسيئون تأويل هذا التعبير، معتقدين أنه يعني فرض السيطرة على الآخرين، لكن التعريف الصحيح لهذا التعبير هو معرفتك مواطن قوتك، وقدر نفسك، ومواردك، ومهاراتك، وقدراتك بوضوح. تتيح لك قوة الشخصية فرصة جعل حياتك أولوية، وإدراك كونك تستحق الأفضل. وحين تعرف قوتك الشخصية، يشتعل فتيل عزيمتك، وتعرف أن أهدافك ممكنة التحقق. ستكتشف أيضًا أنك تستطيع عمل ما كنت تخشاه وما لم تكن تستطيع عمله؛ كما ستلتزم بأن تصبح في أفضل صورة.

ما الذي يجعلك قويًا؟

- **معرفة ما تريد أن تكون حياتك عليه.**
- **الالتزام بالمبادرة وخلق أفضل حياة.**
- **الصدق؛ أي اختيار الأفكار والمعتقدات التي تظهر حقيقتك. اكتب أفكارك في القائمة أدناه.**

أصبح قويًا عندما:

1
2
3
4
5

افعل ما يجعلك قويًا؛ عندئذ لن يوقفك أحد.

ملخص ذكي

حين تقرر التمسك بحياتك الجديدة، ستحتاج -حتمًا- لتفعيل بعض التغييرات. قد تحتاج للتخلي عن بعض الأشياء، وكذا بعض الالتزامات غير المهمة التي تحول دون تركيزك في حياتك. تعلم كيف تعطي الأولوية لنفسك وتخصص وقتًا لها، وكلما استثمرت في نفسك زادت طاقتك.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

التزم بالتخلي عن أحد الالتزامات غير المهمة، واستغل الوقت الذي سيتاح لك.

الفصل العاشر

كيف تحافظ على حماسك؟

«قدرك ليس محض مصادفة، إنه اختيار. إنه ليس شيئًا تنتظر حدوثه؛ بل شيء تحققه بالجهد. لا تتنازل عن أحلامك؛ فلديك القوة على تحويلها إلى حقيقة».

باتانجالي (فيلسوف من القرن الثاني قبل الميلاد- مؤسس اليوجا سـوترا).

حين نقدر أنفسنا طبقًا لما نحن عليه، نبدأ في التغير من الداخل.

إن معرفتك ما تريده شيء، واحتفاظك بحماسك لتحقيقه شيء آخر. يتحدث البوذيون عن العيش وشعر رأسك يحترق (العزيمة المتقدة). يعني هذا: حين تشرع في تنفيذ أمر بالغ الأهمية، عليك أن تجعله أولى أولوياتك، وأن توجه كل طاقتك نحو تحقيقه. وإذا أردت النجاح، فيجب أن تكون عزيمتك من نار. عندئذ، تستخدم جميع مواردك، وتستجمع مواهبك، وتوجه طاقتك، وتركز عقلك ومشاعرك في تحقيق هدفك. ستصبح ملتزمًا كل الالتزام بنفسك وبطموحاتك، وستدعم جميع أفكارك وتصرفاتك هذا الالتزام.

ما الذي يحفزك؟

رغم حماسك لتحقيق هدفك، قد تأتي أوقات تخور فيها عزيمتك وتقل طاقتك. وحين يحدث هذا، ستحتاج للرجوع إلى مصدر حماسك ولاستخدام أدوات التحفيز كي تعاود سعيك. وفيما يلي نعرض بعض هذه الأدوات.

اعرف قدرك

حين نقدر أنفسنا طبقًا لما نحن عليه، نبدأ في التغير من الداخل.

قد يتغير شعورنا بأنفسنا أثناء رحلة حياتنا؛ فننزع لقياس قدرنا طبقًا لإنجازاتنا، أو ذكائنا، أو جمال مظهرنا، أو ثروتنا، أو مواهبنا. وكثيرًا ما تفرض علينا آراء الآخرين الطريقة التي نرى بها أنفسنا. ولكن قدرنا الحقيقي لا يتعلق بأي من هذه العوامل. فقدرنا الحقيقي فطري، ولا يمكن أن ينتزعه أحد أو شيء منا؛ وحين نقدر أنفسنا طبقًا لما نحن عليه، نبدأ في التغير من الداخل. ففي كل حين نؤكد ذواتنا ونعاملها باحترام، ننمو في الثقة بالنفس وتقدير الذات. وحين نعرف قيمتنا، سنقبل أنفسنا كما هي. إن قدرك الحقيقي هو الذي يمكنك من العيش سعيدًا، وواثقًا، ومتحمسًا لأن تصبح في أحسن صورة.

ارو زهور إبداعك

حين تبدع، تنفتح على آفاق وعوالم جديدة، بل تراك تلتقط الأفكار من الهواء. عندئذ، ستنمو زهور إبداعك وستشعر بالحيوية وستعمل كل شيء بحماس.

مبادرة ذكية

نعرض فيما يلي بعض المقترحات التي تساعدك على الاحتفاظ بالإبداع والحماس:

- اطرح على نفسك بعض الأسئلة مثل: «ما الذي يحمسني لتحقيق هدفي؟» و«لماذا أريد تحقيق هذا الهدف بالذات؟». اكتب كل الإجابات التي تخطر ببالك، واتخذ من الإجابات مصدرًا لإلهامك.

- ابحث عن الإلهام: اقرأ الكتب وشاهد الأفلام التي تحكي عن أناس عملوا أشياء غير عادية في حياتهم رغم ما واجهوه من صعوبات.

- ارقص، أو غنِّ، أو مارس التمارين أو التأمل؛ فمن شأن أي من هذه الأشياء أن يغير حالتك الذهنية والبدنية.

- تنفس بعمق لمدة خمس دقائق كي يملأ الأكسجين رئتيك ويخرج الهواء الفاسد منهما. ستشعر وقتها بالحيوية وقد دبت في جميع خلايا جسدك.

- اشرب المزيد من الماء: فحين يفقد جسمك نداوته، تفقد الطاقة والحيوية تباعًا؛ وحين يفقد مخك الرطوبة -فالمخ يتكون 85 بالمائة منه من الماء- لن يقوم بوظيفته على أكمل وجه؛ ما يستتبع إصابتك بالكسل والخمول.

كن ممتنًا

من السهل أن يفقد الإنسان القدرة على رؤية الأشياء الإيجابية في حياته، وهو ما يحدث حين يوجه تفكيره نحو كل ما هو غير فعال أو غير مجدٍ؛ فمن شأن التركيز في الأشياء السلبية والناقصة أن يستنزف طاقتك، ما يجعلك غير قادر على جذب ما تريده؛ فهذا الأمر يخلق شعورًا بعدم الرضا وبالنقص، وهو نبوءة ذاتية التحقق. ولكن، حين تركز فيما يرضيك وتشعر بالامتنان لذلك، ستشعر بالوفرة؛ ما يساعدك على خلق المزيد مما تريده. اكتب قائمة بخمسة أشياء تقدرها وتمتن لوجودها في حياتك. هل تستطيع التفكير في المزيد؟

أنا ممتن لما يأتي:

1

2

3

4

5

راجع القائمة بعقلك حين تستيقظ في الصباح وقبل أن تخلد إلى النوم. فكر فيما تمتن إليه في جميع مناحي حياتك. املأ قلبك بالامتنان والرضا؛ فحتى المواقف الصعبة قد تصبح نعمًا إذا ما نظرنا إليها نظرة فاحصة. يعتبر تذكر جميع الأشياء الطيبة التي نمتلكها أداة قوية لشحذ طاقتنا واستبقاء حماسنا.

زد شغفك

فكر بإيجابية وستزيد طاقتك.

جميعنا يعرف معنى الشغف. إن المعنى الحرفي للشغف هو «الامتلاء بالطاقة النابضة». وفي واقع الأمر تعتبر الطاقة هي المكون الرئيسي لكل شيء، والبشر ينبضون بمختلف درجات الطاقة وتردداتها، والأفكار والمشاعر هي التي تحدد درجة تلك الترددات. فحين تفكر بطريقة سلبية، تُستنزف طاقتك وتفقد قوتك. فكر بإيجابية، وستزيد طاقتك ويمتلئ مستقبلك بالأشياء الرائعة. زد مقدار شغفك لتحتفظ بحماسك.

اضبط أهدافك ـ غيّر الاتجاه إذا كان هدفك لم يعد يلهمك

قد يتغير الكثير من الأمور طوال رحلتك، وقد تقرر أنك بحاجة لتغيير هدفك، وإذا كان هدفك لم يعد يثيرك فستحتاج إلى معرفة ما الذي تغير. وأهم معيار هو ما إذا كانت القيمة الأساسية ما زالت حقيقية. فعلى سبيل المثال، إذا كان هدفك هو مقابلة شريك حياتك في غضون ستة أشهر؛ لكن بعد انقضاء نصف المدة وجدت أنه من الأجدى لك أن تُركز على تنميتك الذاتية، وبذلك تتغير القيمة لديك، ومن ثم لم يعد لهدفك الأصلي صدى. حتى تحافظ على قوة تحفيزك، من الأهمية بمكان أن تُراجع أهدافك من وقت لآخر لتتأكد أنك متماشٍ معها، ولتسأل نفسك ما إذا كان بينك وبين أهدافك تطابق تام. إن ضبط أهدافك يعيدك إلى المسار الصحيح ويقدم لك الوسائل للتقدم.

نصيحة ذكية

يعتبر النجاح محصلة للجهود الصغيرة التي تكررها.

مثال ذكي

اختر ما يناسبك

قررت بليندا أن تستمر في مستقبلها المهني لمدة عام قبل أن تكوّن أسرة. كانت تحب وظيفتها كمحررة بمجلة شهيرة، وكانت تعمل باجتهاد كي تصبح الأفضل. غير أن ساعتها البيولوجية بدأت تتأثر، وظنت أنها إن لم تنجب قريبًا فسيفوت الأوان. وبعد مرور ستة أشهر طلب من بليندا أن تصبح محررة في مجلة جديدة، فتحمست لهذا التحدي. كان كيانها كله يتوق لقبول العرض؛ ولكنها كانت تعرف أن عمل ذلك يعني تأجيل الإنجاب. وبعد جلسة واحدة من التدريب على الحياة، أدركت بليندا أن قبول الوظيفة هو القرار المناسب لها؛ إذ عرفت أنه يمكنها الانتظار على تغيير أولوياتها -إذ كانت في الثانية والثلاثين من عمرها- فقررت أن تقبل الوظيفة الجديدة وتضع هدفًا جديدًا، على أن تعيد تقييم حياتها خلال عامين.

كل خطوة تقربك من هدفك

كثيرًا ما نرغب في تغيير وجهتنا دون أن نخوض غمار الرحلة. قد ينفد صبرنا أو قد نفقد الأمل إذا ما استغرق تحقيق الهدف وقتًا أطول مما نتوقع. لكن كل خطوة نخطوها على الطريق خبرة مهمة -هذا إن اخترنا أن نراها بهذا الشكل- جميع من نجحوا في تحقيق أهدافهم خطوا الخطوة الأولى، ثم الثانية، فالثالثة وهلم جرًا حتى وصلوا إلى وجهتهم. ثق بأن كل خطوة تقربك من هدفك؛ حينئذ سيبقى حماسك متقدًا.

كافئ نفسك

من شأن مكافأتك نفسك أن تبقيك متحمسًا. ويعتبر إعطاؤك نفسك مكافأة طريقة للاعتراف بتفوقك. تأكد أولًا من مواكبة المكافآت للأهداف. فمثلًا، إذا كان هدفك هو تناول الغذاء الصحي وخسارة أربعة كيلوجرامات في الشهر، فستأتي مكافأة نفسك بقطعة كبيرة من الشيكولاتة حين تخسر أول كيلوجرام بنتيجة عكسية. كافئ نفسك بطريقة تلهمك بتحقيق هدفك؛ كأن تدلل نفسك بقضاء عطلة نهاية الأسبوع في أحد المنتجعات، أو تصبح عضوًا في نادٍ صحي.

تحمل المسئولية

المسئولية تعني أنك لا تخذل نفسك أو غيرك، وتعني أيضًا تحمل تبعات ما تقوله وما تفعله. غير أنها لا تعني أن أهدافك غير قابلة للتغيير أو التبديل؛ بل بالأحرى أن تعاهد نفسك على تحقيقها بكل ما أوتيت من قوة.

كن مرنًا

يعتبر تركيز طاقتك على هدف محدد شيئًا مجديًا، ولكن من المهم أن تتذكر أن هناك أكثر من نتيجة. ابقَ منفتحًا على الفرص الجديدة؛ فقد تكون هناك فرصة لم تجربها بعد.

اشحن نفسك بالطاقة

واظب على تحريك جسدك؛ فحين تمارس التمارين البدنية سيتفتح ذهنك وسترتفع معنوياتك. واظب على عمل الأشياء التي تستمتع بها؛ مثل: الرقص، أو المشي، أو حضور التمارين، أو السباحة.

احصل على قسط كاف من الراحة

عندما يستريح بدنك، ستصبح مستعدًا لليوم الجديد.

جميعنا يمر بأيام صعبة. في تلك الأيام يبدو لنا أن الصعوبات قد اصطفت جنبًا إلى جنب أو تلا بعضها بعضًا. إن هذا جزء من حياتنا ونمونا. إذا شعرنا بالضيق، فقد يكون هذا دليلًا على وجوب إعادة شحن أنفسنا بالطاقة. وحين يقل مستوى طاقتنا، يكون الحل بسيطًا: النوم بعمق؛ فعندما يستريح بدنك، ستصبح مستعدًا لليوم الجديد مهما كانت صعوباته. إن كنت لا تزال تشعر بالتعب، فاعلم أن قليلًا من التغيير له تأثير كبير عليك. قد تقول في نفسك إنك تحتاج لأن تنام لمدة ثماني ساعات، وإنك لا تستطيع العمل إن نمت ساعات أقل. جرب هذا لتعرف ما إذا كان ذلك ينطبق عليك أم لا. ستكون النتيجة مذهلة.

نصيحة ذكية

يمكن تحويل أي خبرة لشيء ذي قيمة. الأمر يعتمد على رؤيتنا.

ركز في الحاضر

قد نشعر أن الماضي عبء ثقيل. إذا شعرت أن كاهلك مثقل بشيء يقيد قدرتك على المضي

قدمًا، فالتزم بالتخلي عنه. قد يستغرق هذا وقتًا، وقد تحتاج للمساعدة. كن هادئًا وصبورًا مع نفسك، واطلب المساعدة متى احتجت إليها.

ابحث عن وسائل التحفيز

يتطلب استبقاء حماسك كلًا من الطاقة والالتزام. أضف وسائل التحفيز للقائمة أدناه، جاعلًا إياها جزءًا من حياتك ومن منهجك اليومي.

- واظب على تأكيد ثقتك بنفسك وبقدرتك على تحقيق الهدف. اكتب عباراتك التوكيدية بصيغة المضارع: «أنا قادر وواثق»، و«لدي مستقبل مهني واعد»، و«أنا على علاقة حب مع...».
- واظب على تأكيد استحقاقك للأفضل؛ وتذكر أنك تحصل على ما تصدقه.
- استمر في تخيل النتائج التي قررت تحقيقها وتشوق لذلك الواقع؛ فهذه وسيلة قوية لتنشيط أهدافك.
- ابق منفتحًا على التطورات غير المتوقعة؛ فقد تتحول التحديات إلى فرص، إن تحليت بالعقلية السليمة.
- كن صبورًا، وثق بأن التغيير سيحدث في أوانه؛ فكل شيء يزهر في الوقت المناسب.

نصيحة ذكية

استمتع برحلة حياتك وتوقع الأفضل.

مثال ذكي

ثق في نهجك

هناك قصة معروفة عن رجل كان يراقب فراشة في طور الخروج من شرنقتها. وبعدما بدا المشهد وكأن العين لا تمل منه أبدًا - إذ كانت الفراشة تصارع كي تتحرر من الشرنقة- قرر الرجل أن يساعدها، فأمسك بسكين صغير وفتح الشرنقة، فسقطت الفراشة، وراح الرجل يرقب الفراشة، منتظرًا أن تحرك جناحيها، لكن أمله خاب؛ إذ عجزت الفراشة عن الطيران. إن الطاقة والجهد اللذين تستخدمهما الفراشة للخروج من الشرنقة هما ما يقويان جناحيها. وبدون ذلك التحدي لن تتمكن أية فراشة من استخدام كل إمكاناتها.

اطرح الأسئلة الصحيحة

حين تتوق لتحقيق هدفك إنما تعيشه وتشعر به وكأنه واقع؛ كما تتحمس لتحقيقه وتشعر بالسعادة كل مرة تفكر فيه. غير أن الحماس -وما يستتبعه من حركة وسعي- قد يخمد إذا ما شعرت بالارتباك. فقد تشعر بالحماس لهدف بعينه؛ غير أنك تشعر بأشياء أخرى؛ كالخوف، أو القلق، أو التوتر. مثلًا، قد ترغب في خسارة الوزن؛ لكنك قد تخشى التمرينات والشعور بالحرمان المتوقعين قبل تحقيق رغبتك. وقد تتوق للحب، ولكنك تخشى الخذلان. أو قد ترغب في تغيير وظيفتك، لكنك قد تفقد الأمل في فرص الحصول على وظيفة جديدة. وهناك أسئلة داعمة لهذه الشكوك:

- ماذا لو فشلت؟
- ماذا لو لم أكن مناسبًا؟
- ماذا لو نجحت؟

حين تكشف هذه الأسئلة، عليك إعادة صياغتها بالطريقة التالية:

- ما أفضل طرق النجاح؟
- كيف أحسن استخدام مهاراتي وقدراتي؟
- كيف يمكنني أن أستمتع بنجاحي؟

واظب على تأكيد تصور إيجابي عن نفسك، وآمن أنك تستطيع تحقيق هدفك. فإذا كنت ترغب في تكوين علاقة جديدة، فثق بقدرتك على إعطاء الحب وأخذه. وإذا كنت ترغب في تحقيق مكاسب مالية، فثق بأنك تستحق المزيد.

نصيحة ذكية

كل ما تصدقه وتثق بأنك تستطيع جذبه، سيجذب مثيله في المقابل.

اطلب الدعم متى احتجت إليه

اطلب المساعدة من فريقك الداعم.

حتى في أحسن الظروف، قد نستسلم للمدمر الداخلي؛ فقد نكون نتبع النظام الصحي السليم،

لكننا نتوقف عن التدريب أو عن تناول الفيتامينات، حتى لو كنا نشعر بتحسن بفضل هذا وذاك. وقد نكتشف أننا نحاول تدمير أنفسنا، وبخاصة أثناء تنميتنا لها. غير أن هذا قد يحدث دون أن نشعر؛ ما يجعل اكتشافه أمرًا صعبًا. إن مجرد إدراكنا أننا نفعل شيئًا يقلل قدرتنا على تحقيق هدفنا قد يزيل قدرة هذا المدمر الداخلي. وإذا ما لزم الأمر لبذل المزيد من الجهد، فاطلب المساعدة من فريقك الداعم.

توقع المزيد

حين تفكر بشكل إيجابي، ستتوقع المزيد؛ أي ما هو أبعد مما كنت تتوقعه في السابق. تقدم، واشعر بالحماس لاكتشاف ذلك المجهول الذي ترغب في اكتشافه.

نصيحة ذكية

كلما زاد إلهامك زادت فرصتك لتحقيق ذاتك.

اختر قدوتك

إن وصولك إلى القدوة يلهمك لتصبح أفضل.

إن توقك لخلق حياة جديدة هو أعظم دوافعك؛ ويعتبر وجود القدوة التي تجسد كل شيء يعجبك هو مصدر الإلهام في سعيك نحو الذات المثالية. قد تكون قدوتك شخصية خيالية أو حقيقية، أو شخصًا تعرفه جيدًا. ركز على ما يجذبك نحو هذا الشخص، وعلى الصفات التي تعجبك فيه. وقد تكون شجاعتهم وإصرارهم، أو صفاتهم الخيالية هي التي صنعت فرقًا في العالم. هل ترى أيًا من تلك الصفات في نفسك؟ لقد درج البشر على إسقاط أجزاء من ذواتهم التي ما زالت قيد التطوير، أو التي لا يعرفونها بعد على الآخرين. دوّن الصفات التي تعجبك في قدوتك.

الصفات التي تعجبني في قدوتي هي:

1

2

3

4

5

الصفات المشتركة بيني وبين قدوتي هي:

1

2

3

4

5

ملخص ذكي

الحماس هو الذي يدفعك قدمًا، ويقودك إلى أهدافك. إن استخدام جميع وسائل التحفيز - أو حتى القليل منها المتوافر لديك- كفيل بإشعال حماسك، وإبقاء تركيزك وتوقك للحياة التي تخلقها.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

اختر اثنتين من وسائل التحفيز واستخدمهما بشكل يومي. سجل كيف تؤثران في طاقتك وفي تركيزك.

الفصل الحادي عشر

استمتع برحلتك

«توقع الأفضل؛ وحوّل مشكلاتك إلى فرص. لا ترض بالحالة الراهنة. ركز في وجهتك بدلًا من مقرك. الأهم هو أن تقرر أن تختار السعادة، جاعلًا منها مسلكًا وعادة تُكتسب من الممارسة اليومية».

دينيس ويتلي (-1924) مؤلف، ومحاضر مؤثر ومستشار إنتاجية.

الإنجاز الأعظم

تهانينا! لقد بدأت رحلة التحول، واخترت الالتزام بأفضل حياة. لقد قررت مواجهة تحدي معرفة حقيقتك وما تريده لنفسك. ليس هذا نصرًا يُستهان به؛ لقد واجهت لحظات صعبة. حين تكون الحياة صعبة، أو متعبة، أو غير مريحة؛ لا نشعر بالرضا عما يحدث. غير أن الحياة لا تخلو من انتصارات حين نتعلم دروسًا من آلامنا ومن اضطرارنا للخروج من منطقة الراحة. ومن الممكن أن يقاوم الإنسان التغيير ويصارع المجهول، محتفظًا بروح السداد والهدوء حيال ما يحدث؛ بل وقد تأتي أوقات يحتاج البشر فيها لعمل شيء متعب كي يشعروا بعظمة الإنجاز: مثل التخلي عن علاقة آمنة وغير مريحة في الوقت نفسه، أو وظيفة مرهقة ذات راتب مُجزٍ.

نصيحة ذكية

الإنجاز هو التعبير الحقيقي عن ذواتنا.

السعادة الدائمة

في الحكايات الخرافية، لا يعيش البطل والبطلة في سعادة دائمة إلا بعد أن يحققا هدفهما. فالبطلة تنتظر قُبلة من البطل كي تستيقظ، أو ينتظر البطل تحقيق السعادة بعد أن ينجز مهمة بعينها. وفي واقع الأمر نستطيع أن نعيش سعداء حتى لو مشينا وحدنا في الغابة المظلمة أو حاربنا التنانين. إذا كنت بصدد خلق حياتك طبقًا لقيمك وما تراه مناسبًا لك، فستكون لديك المكونات الأساسية للاستمتاع برحلتك رغم وعورة الطريق.

حين يصبح الطريق وعرًا

قد تتخذ التحديات شكل إخفاقات.

أنت الآن بصدد تحقيق أحلامك، لكنك تشعر أن الرحلة قد أصبحت مملوءة بالتحديات. قد تتخذ التحديات شكل إخفاقات؛ فقد تتقدم لوظيفة، وتكون ضمن القائمة النهائية، لكن الاختيار لا يقع عليك. أو قد تفشل العلاقة التي طالما اجتهدت في الحفاظ عليها. سرعان ما تشعر بالفشل في هذه الأوقات. إياك وهذا الشعور؛ فشتان بين الإخفاق في الوصول إلى شيء وكونك فاشلًا. إذا لم يتحقق شيء ما، فلست بفاشل، وإذا لم تسر الأمور حسب خطتك، فاطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- ما الذي أريده حقًّا؟
- لماذا أريد هذا الشيء؟
- هل أؤمن بأنني أستحقه بالفعل؟

ستساعدك هذه الأسئلة على إعادة تنظيم خطط تحقيق أحلامك، وعلى ابتكار المزيد من الخطط. فكر في موقف سبق أن واجهته حين لم تنجح في تحقيق أحد أهدافك. ماذا تعلمت من هذا الموقف؟ هل أثمر شيئًا طيبًا؟

تخيل المكافأة

تستطيع إعادة تشكيل التحديات بقضاء وقت كل يوم -قبل أن تخلد إلى النوم- في الاعتراف لنفسك بما وجدته من فرص وما حصلت عليه من مكافآت.

من شأن هذا أن يغير نظرتك لما تعتبره يومًا سيئًا؛ فقد يسهل عليك إدراك ما حصلت عليه من مكافآت في بعض الأيام. ولكن، في أيام أخرى، سيكون البحث عن المكافآت مهمة صعبة، غير أنه حين تشرع في عمل هذا، ستجد طريقة أو اثنتين. إن رؤية الشيء الإيجابي فيما يبدو سلبيًا لن تكون جديرة بالتصديق في بادئ الأمر. ثق بأن الحياة أخذ وعطاء، وتذكر أنه في بعض الأحيان تكون أفضل العطايا هي تلك التي لا ندركها على الفور.

مبادرة ذكية

إلى أين وصلت في رحلتك؟ ما العطايا والمكافآت التي حصلت عليها؟ اعمل قائمة بهذه وتلك، وواظب على إضافة المزيد كل يوم.

نصيحة ذكية

قدِّر العطايا التي توهب لك أثناء رحلة تحقيق غايتك وأهدافك.

قيمة التحديات

ليس النمو سهلًا دائمًا.

حين تجعل غايتك هي أن تصبح أفضل إنسان تتصوره، لن تتوقف سعادتك على العثور على شريك الحياة المناسب، أو أن تصبح ناجحًا، أو أن يكون لك إسهام مؤثر في المجتمع. ستصبح أكثر تقبلًا لمسألة أن الحياة ليست مثالية، وأنها ليست سهلة في كثير من الأحيان. فمن المفترض أن نختبر التحديات؛ وهذه التحديات هي تحديدًا التي تمكننا من النمو والتطور. فكر في التحول الدراماتيكي الذي يحدث لقطعة الفحم ويجعلها قطعة من الماس! إن هذا التحول لا يحدث بغتة؛ فالأرض تضغط على الصخور، وترفع حرارتها، وتُعرضها للظروف الملائمة لتتحول إلى قطع ماس جميلة لامعة. تخيل أنك قطعة من الماس في طور التحول، واقبل التحديات التي تمكنك من التحول إلى أثمن ما فيك. فليس النمو سهلًا دائمًا؛ فقد يكون التخلي عن وضعك الحالي والتحرك في اتجاه جديد أمرًا مؤلمًا ومخيفًا. غير أن هذا لا يعني أن خطبًا يحدث. هل سبق أن مررت بوقت صعب وتطلعت إلى الماضي وقلت: «لقد تطورت شخصيتي إلى حد كبير. لقد كان هذا أفضل ما حدث لي»؟ ربما لم تكن هذه وجهة نظرك في الماضي. كيف يتسنى لك أن ترى شيئًا نافعًا في اختبار مؤلم؟ لكن، يمكن أن نتعلم كيف ندرك قيمة التجارب القاسية أثناء خوضنا إياها. نستطيع أن نعرف أنَّ لِما يحدث غرضًا، وأنه في مصلحتنا. تستطيع الاستمتاع برحلة التحول بأن تواظب على تذكير نفسك بهذه الحقيقة، وبأن تستجمع شجاعتك كي تستمر في النمو أثناء تقدمك نحو أهدافك؛ فمن شأن هذا أن يشعرك بالرضا. فبدلًا من أن تدين نفسك لعدم توافقك مع «ما يجب أن تكون الحياة عليه»، ابدأ بتقييم نفسك ورحلة حياتك من خلال قياس مدى نمو شخصيتك، ومدى رضاك عن هذا النمو. حين تفعل هذا لن تعتمد سعادتك على تحقيق الأهداف؛ بل ستصبح بالأحرى جزءًا جوهريًا من أسلوب حياتك.

نصيحة ذكية

اقبل ما تواجهك الحياة به من تحديات؛ بل واظب على تحدي نفسك باستمرار.

مثال ذكي

لا تُضحِّ بالسعادة الحالية

كانت كيت ساخطة على حياتها؛ فقد انفصلت مؤخرًا عن شريك حياتها وزاد وزنها. وما زاد الطين بلة أن مشروعها الصغير كان ينهار. شعرت كيت بالفشل، وراح تقديرها لذاتها يقل. لقد اهتزت ثقتها بالحياة، وشعرت بأن لا شيء يحدث طبقًا لتوقعاتها. وقبل انفصالها عن زوجها كانت كيت تعتقد أن غاية حياتها هي الزواج وعمل مشروع ناجح؛ فراحت تعمل لساعات طويلة كي تقيم مشروعها؛ ما جعل الوقت الذي تقضيه مع زوجها محدودًا. اعترفت كيت بأنها لم تكن تستمتع بحياتها، غير أنها أبقت على صورة «السعادة الدائمة» في مخيلتها، وكان هذا هو سبب الوجود بالنسبة لها. لقد ضحت بسعادتها الحالية، وأثناء حضورها جلسات التدريب على الحياة أدركت كيت أن جانبًا كبيرًا من حياتها كان مدفوعًا بما كانت تراه «واجبًا» عليها، ومن ثم، لم تشعر بالشبع قط. لقد قررت أن تطور نفسها بإعادة تخطيط حياتها المهنية، وقضاء وقت في معرفة نفسها وما يجعلها سعيدة.

تستطيع الاستمتاع بكل يوم من أيام حياتك إذا:

- كنت ممتنًا لحياتك ولفرص التعلم والنمو.
- هوّنت عليك حتى لو مررت بيوم صعب.
- لم تمعن في التفكير السلبي، واخترتَ ما يجعلك راضيًا عن حياتك وعن نفسك.

نصيحة ذكية

ابحث عن السعادة، وركز على السعادة؛ كي تخلق السعادة.

المزيد من النصائح الملهمة لتستمتع برحلة التحول

أطلق العنان لهرمون السعادة

تواصل مع الطفل الذي بداخلك.

مهما كان ما يحدث في حياتك، خصص جزءًا من يومك للمرح والسعادة. ارقص أو غنِّ أثناء استماعك للَحنك المفضل. تبادل مشاعر صادقة مع صديق أو حتى مع غريب. ارفع روحك المعنوية بمزيد من الضحك؛ فمن شأن الضحك أن يطلق العنان للأندورفين -هرمون السعادة- وأن يقوي جهازك المناعي. فحين تضحك، تستنشق المزيد من الأكسجين؛ ما يزيدك نشوة. اذهب لمنتديات المرح، وشاهد الأفلام الكوميدية، واقض وقتًا مع أناس يشاركونك روح الدعابة. تواصل مع الطفل الذي بداخلك كي تصبح أكثر مرحًا. تستطيع أيضًا أن تطلق العنان لهرمون

السعادة حين تمارس التمارين الرياضية، أو تسترخي، أو تحب الآخرين؛ ما يجعل هذه الأنشطة غاية في النفع.

نصيحة ذكية

إن الاستمتاع بالحياة يعني التركيز على ما يلهمك ويشبعك.

رحّب بالحياة

قرر أن ترحب بالحياة منذ اللحظة التي تستيقظ فيها. فمهما كان ما سيجلبه اليوم، يمكنك اعتباره نعمة إذا قبلت ما يحدث في اللحظة الحالية. فلا يمكنك اختيار خبراتك دائمًا، لكن يمكنك اختيار ردة فعلك لهذه الخبرات. حين تفعل هذا ستشعر أنك ممسك بمقاليد حياتك، ومتحكم في طريقة اختيارك لها، حينئذ ستحقق التحكم في الذات. رحب بحياتك، واصنع أي تغيير تحتاجه كي يتقبلك الآخرون، حينئذ ستستمتع بحياتك أكثر من ذي قبل.

اعتبر حياتك مناسبة خاصة

هل لديك زي معين تحبه لكنك قلّما ترتديه، أو نظارة أنيقة لم تستخدمها لشهور طويلة؟ هل تدخر هذه الأشياء لأي مناسبات خاصة؟ غيّر نظرتك لهذه الأشياء، واعتبر حياتك كلها مناسبة خاصة. عش أفضل حياة بارتداء أفخر ثيابك والاستمتاع بأثمن ممتلكاتك.

استمتع بوقتك

ذكر نفسك أنك شخص مهم.

كلما كنا أكثر اتزانًا وأصح بدنيًا؛ عملنا بكفاءة. فمهما كان انشغالنا ومدى الإرهاق الذي نتعرض له، علينا أن نخصص وقتًا للأنشطة الممتعة والمحفزة التي تنشط العقل، والروح، والبدن. متى كانت آخر مرة اشتريت فيها زهورًا لنفسك أو عملت شيئًا لها خصيصًا؟ ذكر نفسك أنك شخص مهم. اطهُ لنفسك وجبة شهية، ورتب المائدة كأنك تستعد لاستقبال ضيوف مهمين، واستمتع بعشاء على ضوء الشموع مع صديقك المقرب والمفضل- معك أنت.

هوّن عليك

تعلّم أن تتناول الأمور ببساطة. هوِّن عليك وابتسم. لست محتاجًا لأن تغالي في أخذ نفسك مأخذ الجد؛ فأنت لا تستطيع عمل إلا ما في وسعك. اعترف بالمشكلة واجتهد في رحلتك، مذكرًا نفسك بأن تهوّن عليك.

ملخص ذكي

تعلّم أن تكون أفضل شخص في رحلة مشوقة ومثيرة. ويعتبر الاستمتاع بالرحلة هبة تعطيها لنفسك. لا تنتظر حتى تصل إلى الوزن المنشود، أو تقابل شريك الحياة المثالي، أو تطلق مشروعك الخاص، أو تكوّن ثروة كبيرة دون أن تسعد بحياتك. لكنك تستطيع الاستمتاع برحلة التحول في الوقت والمكان الحاليين. تذكر أن السعادة حالة نفسية.

سل نفسك: «كيف أشعر بمزيد من السعادة في حياتي؟»، وراقب ما سيقوله لك عقلك الباطن. حين تعلم هذا، ستدرك أنك تستحق السعادة، وستتعلم أن تستغل كل لحظة وأن تُهنئ نفسك على التزامك بأفضل حياة جديدة. تذكر أن المعتقدات، والأفكار، والعبارات التوكيدية، والتصورات التي تمتلكها في الحاضر هي ما يشكل واقعك، سواء الآن أو في المستقبل؛ لذا، انتبه لهذه اللحظة، وعشها، واستمتع بها. كن سعيدًا لأنك على قيد الحياة.

تدريب ذكي للأسبوع القادم

ألزم نفسك بتطبيق نصيحتين ملهمتين على حياتك اليومية، وراقب كيف تؤثران في قدرتك على الاستمتاع بالحياة.

الفصل الثاني عشر

هنئ نفسك بوصولك لوجهتك

«حياتي ليست شمعة سرعان ما تنطفئ؛ بل هي شعلة ساطعة أنا ممسك بها في هذه اللحظة، وأريد أن أجعلها تسطع قدر الإمكان قبل أن أسلمها للأجيال القادمة».

جورج برنارد شو (1950-1865)

كاتب مسرحي وناقد أدبي

لقد قطعت طريقًا طويلًا وخضت رحلة كاشفة لتحقيق هدفك. في تلك الأثناء أضاء نورك أكثر، وصرت أقوى وأكثر حكمة ومرونة، واكتشفت المزيد من الموارد والمواهب التي لم تعرف أنك تمتلكها. لقد تعلمت أنك إذا أردت أن تغير حياتك، فعليك تغيير أسلوبك في التفكير والشك في معتقداتك. لقد عثرت على طريقة جديدة للنظر لحياتك، وطرق محددة للنمو والثقة بالنفس وتقدير الذات.

لقد تحديت نفسك، وخرجت من منطقة راحتك، واستبدلت بسلوكياتك الانهزامية أخرى تمكينية ومحفزة؛ وابتعدت عن الحدود التي سبق أن وضعتها لنفسك، وصرت منفتحًا على الأفكار الجديدة. لقد قبلت أن تكون حياتك غير مثالية، لكنك تعمل ما في وسعك كي تصبح أفضل إنسان تتصوره، وعرفت أن كل ما تحتاجه كي تصبح سعيدًا موجود بداخلك، وأنك تشكل واقعك لحظة بلحظة؛ ثم قمت بتحديد ما تريده فعلًا، ووضعت الأهداف وحققت بعضها؛ إن لم يكن كلها. لقد وسّعت أفقك لتدرك الفرص وتعرف من تكون وما تكون. لقد تواصلت مع أفضل ذات لك. لقد قبلت نفسك ورضيت بعمل شيء مختلف؛ ومن ثمّ حدث شيء جديد ممثل في رغبتك في المخاطرة، وارتفعت درجة ثقتك بنفسك. لقد أدركت أهمية رعايتك نفسك، وخلق حياة أكثر اتزانًا تكون فيها دائمًا مشجعًا لنفسك وداعمًا لها. سيدهشك أثر ما أحدثته من تغيير، وقد يؤثر أسلوبك في تغيير حياتك والاستجابة لخبراتها في الآخرين، ويلهمهم ويشجعهم على توسيع آفاقهم واستغلال فرصهم.

لقد بدأت في اختبار الحقيقة المهمة الممثلة في كون الآخرين يستفيدون من قراراتك ومن قوة سعادتك. لا يُعزى هذا لتكريسك مزيدًا من الطاقة لهم؛ بل من عملك ما تحبه وعيشك طبقًا لحقيقتك؛ إذ تلهمهم أن يعملوا الشيء نفسه؛ فمعظم ما تعتنقه وتلتزم به في حياتك هو تحقيق هدفك واستمتاعك بحياتك قدر استطاعتك. لقد أصبحت مدرب الحياة الخاص بك.

أعد إلزام نفسك

يا له من شعور رائع ذاك الذي يملؤنا حين نحقق أهدافنا! فهذه هي أنسب أوقات الاحتفال بالحياة وتذوقها. هنئ نفسك بما حققته، لا على الأهداف العظيمة فحسب؛ بل على الخطوات البسيطة التي خطوتها أثناء هذه العملية كذلك.

اشكر من دعموك وحفزوك. قد تشعر بأنك لم تكن لتصل إلى وجهتك دونهم، لكن لا تقلل من شأن كون هذا الإنجاز هو نتيجة دافعك، ورؤيتك، وشغفك، وثقتك بنفسك، ورغبتك في التعلم.

هنئ نفسك بما حققته.

فأين عساك ستذهب؟ الحياة تتغير باستمرار، وستكون هناك مغامرات وتحديات جديدة تختبرها، ولكن ثمة أشياء في حياتك ستصبح مثل البوصلة التي ستواصل إرشادك لحقيقة ذاتك. من السهل أن ننسى من نحن، ومقدار قوتنا، وما نستطيع خلقه بأفكارنا وعزيمتنا. من ثم نحتاج لتذكير أنفسنا بشكل يومي. أعد إلزام نفسك بعيش حياة أساسها السعادة والنمو، لا الصراع والخوف. ابدأ يومك وقد عقدت العزم على هذا، جاعلًا منه نبراسك الذي يرشدك.

أعد إلزام نفسك بما يلي:

- التوق للعثور على طريقة مختلفة للتفكير إذا وجدت أن الطريقة القديمة لم تعد مجدية.
- الابتعاد عن منطقة الراحة كلما شعرت أنك في خطر الوقوع في براثن الضجر، معتبرًا هذا جرس إنذار.
- التصرف بناءً على حدسك وثقتك فيما تراه مناسبًا لك (يعرف هذا أيضًا باسم «قفزات الإيمان»).
- استكشاف الطرق الجديدة حين تظهر أمامك.
- عيش حياتك باقتناع وحماس.
- تحدي معتقداتك وفرضياتك، والرغبة في التفكير خارج الصندوق.
- أن تصبح أفضل ما يكون.
- هذه هي أكبر هدية تعطيها لنفسك، فـ «أنت تستحقها» كما يُقال.

واظب على خلق أفضل حياة. لقد اكتشفت أن هذا ممكن، وأنك تستطيع عمله، وأنه ليس

خيارًا لمن هم أكثر موهبةً، واستحقاقًا، وقدرةً، وذكاءً منك.

لن تكون حياتك الآتية هي حياتك السابقة.

لقد أصبحت تستخدم قانون الجذب المغناطيسي؛ إذ تجتذب ما تشعه، وما تركز فيه يتسع.

أخيرًا وليس آخرًا، لقد اكتشفت أن أهم علاقة ستكونها هي علاقتك بنفسك. لن تكون حياتك الآتية هي نفس حياتك السابقة.

نصيحة ذكية

اعتبر حياتك رحلة مستمرة، والتزم التزامًا تامًا بشق طريقك الطويل.